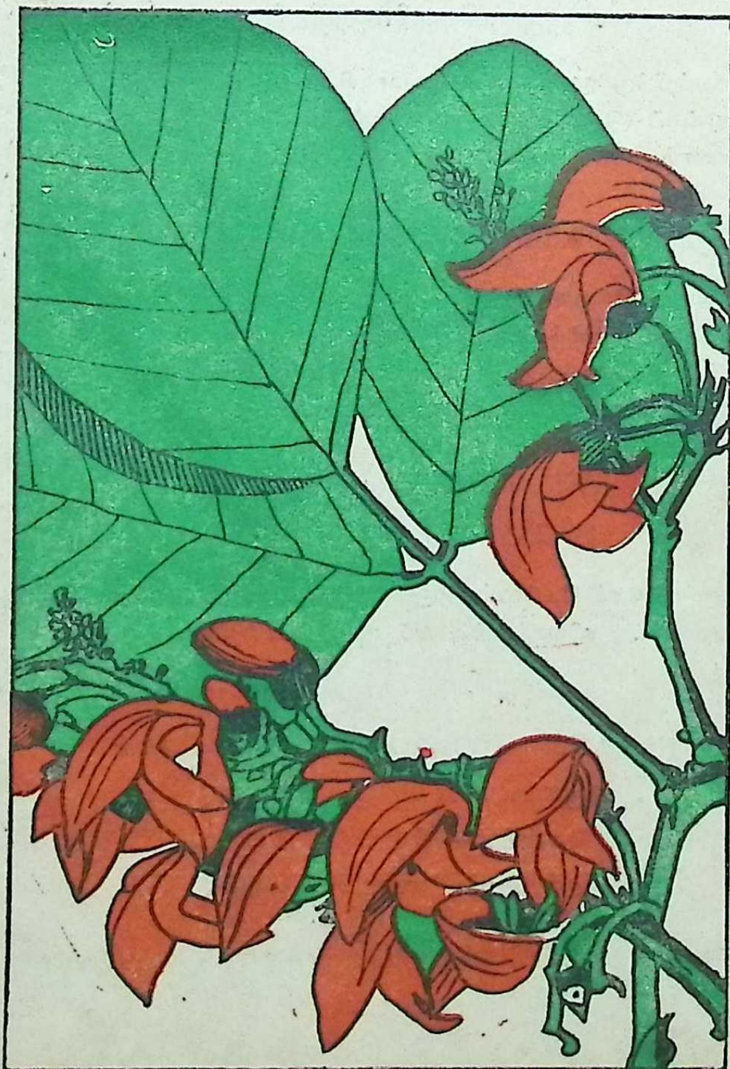
மூலிகை மணி

ஆசிரியர்: வேலூர் டாக்டர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.
மலர் 14] பிங்கள ௵ மாசி ௴ [இதழ் 4
215வது மூலிகை! விலை 75 காசு

புரசம் (BUTEA FRONDOSA)



உ



பல்லவி

குன்றேறி குலம் காக்கும் குமரா !—என்றும்
குன்ருத வளம் காத்து அருள்வாய்—பரங் (குன்)

அநுபல்லவி

மன்றேறி நடமாடும் மன்னன்—அவன்
மகிழ்வான மைந்தா நின் மயிலோடு என்றும் (குன்)

சரணம்

மணம் கொள்ள பரங்குன்றம் சென்ருய்—பொல்லா
மாயையை செந்தூரில் வதைத்தாய்
ஆண்டியாய்ப் பழநியில் அமர்ந்தாய்—சுடலை
ஆண்டிக்கும் குருவாகி உபதேசம் செய்தாய் (குன்)

தணியாத சினம் மாற்ற தணிகை வந்தாய் – திருத்
தலமான பழமுதிர்ச் சோலை யமர்ந்தாய்
மணியான மனம் தந்து மகிழ்வாய் என்றும்—உன்னை
மறவாத நினைவோடு துதிபாட வைப்பாய் (குன்)

திருமதி. அமிர்தவல்லி மாணிக்கவாசகம்.

'மூலிகை மணி'

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. . P.

ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 9-00 தனி இதழ் 0-75 காசு

மூவாண்டுச் சந்தா ரூ. 27-00 ஆயுள் சந்தா ரூ. 251-00

மாசி இதழில்

திருத்தணிகையில் சித்ரா பௌர்ணமி திருவிழா

ஆண்டுதோறும் திருத்தணிகையில் மூலிகை மணி ஆசிரியர், சித்ரா பௌர்ணமி அன்று நடத்திவரும் விழா இவ்வாண்டு 22—4—78 அன்று நடைபெறும். திரு முருகப்பெருமானுக்கு திரு முழுக்கு, சந்தனக் காப்பு விழாவும், திருவீதி உலாவும், அடியவர்கட்கு அன்னதானமும் வழக்கம்போல் நடத்தப்பெறும். மூலிகைகளின் பயன் மக்களிடையே பரவவும், நோயற்றநல்வாழ்வு நிலைக்கவும் ஆசிரியர், முருகப்பெருமானை வேண்டி வழிபாடு நடத்தும் இவ்விழாவிற்கு வாசக அன்பர் திரளாக வந்து சிறப்புச் செய்யுமாறு வேண்டுகிறோம். நிகழ்ச்சி விவரங்களை அடுத்த இதழில் காணலாம்.

— துணை ஆசிரியர்.

உ
முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக்கொழுந்தினை
புந்தியில்வைத்தடி போற்று கின்றேனே.



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.
—தாயுமானவர்

மலர் : 14] பிங்கள ஹூ மாசி மீ பிப்ரவரி 78 [இதம் 4

திருமூலருக்குச் சிலை

பண்டைய பெருமைகளைப் போற்றுவதும்-பரப்புவதும் இளம் தலைமுறையினரிடையே, அவை புதிய சிந்தனைகளைத் தோற்றுவிக்கும் என்ற நம்பிக்கையே காரணமாகும். அவ்வகையில் கண்காட்சி, சிலை அமைப்பு, கல்வெட்டு போன்ற முறைகள் சிறப்புடையன. வரலாற்று ஆய்வுக்கும் இவை பெரிதும் உதவுவன.

தமிழ் நாட்டில் ஆயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்னரே தோன்றி வாழ்க்கை நெறிகளை வகுத்தளித்த வள்ளுவர் முதல், தமிழரிடையே மறுமலர்ச்சி சிந்தனையைப் புகுத்திய பெரியார், அண்ணா, கலைஞர் ஆகியோர் வரை தமிழகம் சிலை எடுத்தும் வேறு பல முறைகளிலும் சிறப்பு செய்துள்ளமை பாராட்டத்தக்கது. ஆனால், பல நூறு ஆண்டு கட்கு முன்னர் தோன்றி, நல்ல தமிழில் நல்வாழ்வுக்குதவும் உபாயங்களை நூற்றுக் கணக்கில் பாடி, சித்த மருத்துவத்தின் தந்தையெனப் போற்றப்பெரும் 'திருமூலர்' எனும் சித்தருக்கு, இதுவரை சிலை எழுப்பி சிறப்பு செய்யாதது பெருங்குறையாகும்.

ஆங்கில மருத்துவத்தின் தந்தையென அழைக்கப்பெறும் 'ஹிப்போகிரெடிஸ்' உலகெங்கும் போற்றப்படுகின்றார்.

ஓமியோபதி முறையின் தந்தையென சுட்டப்பெறும், சாமுவேல் ஹானிமென்' அவர்களை ஓமியோபதியர்கள் போற்றுகின்றனர்.

'தன்வந்திரி'யை ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் வழிபாடே செய்கின்றனர்.

இனியாவது,

தமிழகச் சித்த மருத்துவர்கள், 'திருமூலரை–சித்த மருத்துவத்தின் தந்தை'யென அழைத்து அவருக்குச் சிறப்புச் செய்தல் இன்றியமையதா கடமையாகும்.

மெய்ஞ்ஞான சித்தரான திருமூலர்க்கு சிலை அமைப்பது என்பது, சித்தர் நெறி இளைஞரிடையே பரவிட வாய்ப்பாகும். அது மட்டுமின்றி, தமிழ்நாட்டுச் சித்தர்கள் வாழ்வைப்பற்றியும், சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பினையும் பரப்பிட பெரிதும் உதவும். சென்னைக் கடற்கரை, பாரி முனை, மயிலை லஸ் கார்னர் போன்ற இடத்தில், 'திருமூலர்' சிலையினை மணி மண்டபம்போல் அமைக்க பொதுமக்களும், அரசும், அறக்கொடை நிறுவனங்களும், மடாதிபதிகளும் முன்வரல் வேண்டும்.

சிலை அமைப்பதில் ஆர்வம்கொண்ட கலைஞர் கருணாநிதி அவர்கள் 'திருமூலருக்கு'ச் சிலை அமைக்க முன் வருவாரேயானால் நாம் மகிழ்ச்சியடைந்து தக்க உதவி செய்யலாம் செய்யவேண்டிய நல்லதொரு திருப்பணி.

திருமந்திரம் 3000

திருமந்திரம் 8000

எனும் இரு இணையற்ற நூல்களை தமிழகத்திற்கு அருள் வாக்காக அளித்துவிய,

திருமூலருக்குச் சிலை அமைப்பது தமிழகத்தில் 'சித்தர் நெறி' மீண்டும் சிறப்புற வழி வகுக்கும்!

—க. வே.

ஃ ஜலதோஷம் பிடித்திருக்கிறதா? யாருடனும் கைகுலுக்காதீர்கள். ஆமாம்! கைகுலுக்குவதன் மூலம், ஜலதோஷம் அவர்களுக்கும் தொற்றிக் கொள்ளுமாம். 'ரைனோ வைரஸ்' எனும் தொற்றுக் கிருமி, கை குலுக்குவதன் மூலம் தோலின் மூலம் பரவி, மற்றவர்க்கும் பரவுமாம். அமெரிக்க ஆய்வாளர் ஒருவர் இதுபற்றி அண்மையில் எச்சரித்துள்ளார். ஜலதோஷமுடைய நண்பரிடம் கைகுலுக்காதீர்கள். கை குலுக்கினால், ஜலதோஷம் உங்கள் மூக்கினை குலுக்கிவிடும்.

ஃ மனதிற்கும், உடலுக்கும் நெருங்கியதொடர்புண்டு. உடல் நோய்களில் பல மனம் பாதிப்பதால் வருபவை. இவற்றைக் குணப்படுத்த வெறும் மருந்து மாத்திரைகள் மட்டும் போதாது. மன சஞ்சலங்களை நீக்கும் வழிகளை மேற்கொள்ளல் வேண்டும். இதனைத்தான் Spirit-healing என்று மேநாட்டார் குறிப்பிடுகின்றனர்.

ஃ 'கல்வாழை' தெரியுமா! இது பற்றி ஒரு அதிர்ச்சி தரும் நியூஸ்; சென்னைப்பச்சையப்பன் கல்லூரி முதல்வர் கூறியதாக, டாக்டர் மாணிக்கவாசகம் கூறினார்: இந்தக் கல்வாழையிலுள்ள நஞ்சுப் பொருள் ஒன்று, கண்களைக் குருடாக்கும் தன்மை கொண்டதாம்.

இதன் இலையில் சாப்பிட்டால் கண் குருடாகிவிடுமாம். வேதியியல் பேராசிரியரான முதல்வர் டாக்டர். சுப. சண்முகநாதன் அவர்கள் குறிப்பிடும் இக்கருத்து நல்ல எச்சரிக்கையாகும். நல் வாழை இலையில் சாப்பிடுங்கள்; ஆனால் கல்வாழையிலையில் சாப்பிடாதீர்கள்.

வழுக்கைப் பிரச்னை

ஃ பலருக்கு வாழ்க்கைப் பிரச்னையாகவே ஆகி விட்டது. ஆணுக்கு அழகு எங்கேடா? என்றால், அவன் தலைமுடியில் என்று கூறுமளவுக்கு பலவிதமாக 'ஹேர் ஸ்டைல்' பெருகி வரும் இந்த நாளில், முடி உதிர்ந்து வழுக்கையாகி விட்டவர்களுக்கு வாழ்க்கையே வெறுத்து விடுவதில் வியப்பென்ன!

ஃ பரம்பரை பரம்பரையாக இளநரையும், வழுக்கையும் வரக்கூடும்

ஃ பாஸ்பரஸ் சத்து மிகுந்தால் வழுக்கைவிழும்.

ஃ உப்பு, காபி, டீ, மது பழக்கம் மிகுதியாக உள்ளவர்கட்கு முடி அதிகமாக உதிரும். வழுக்கை ஏற்படும்.

ஃ Short temper-ஆக இருப்பவர்களுக்கு வழுக்கை விரைவில் ஏற்படும்.

ஃ மது, மாது, புகை இம் மூன்றும் வழுக்கை ஏற்பட முதற் காரணமாகும்.

என்ன செய்யலாம்!

ஃ காரணங்களை அறிந்து அவற்றை நீக்கிப் பாருங்கள்.

ஃ காலையில் சிரசாசனம் 2 நிமிடம் செய்யுங்கள்.

ஃ எமது 'அவுரித் தைலம்' வாங்கி உச்சந் தலையில் தேய்த்து முடிவளராத இடங்களில் 5 முதல் 10 நிமிடம் நன்கு தேய்த்து விடுங்கள்.

வழுக்கை வராது தடுக்கலாம். வந்தால் முடி வளர்வது சந்தேகமே!

வழுக்கை வருமுன் காக்கலாம்!

STATEMENT (FORM IV)

The following is the statement of ownership and other particulars about MOOLIGAI MANI magazine as required under Section 19D(b) of Press & Registration of Books Act the under the Rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules, 1956.

1.	Place of Publication	....	Tamilnadu, 7. Arulambal Street, MADRAS-600 017.
2.	Periodicity of its Publication	....	Monthly
3.	Printer's Name	...	K. Babu, D.M.E.
	Nationality	....	Indian
	Address	...	Mooligai Mani Press, MADRAS 600 030.
4.	Publisher's Name	....	Dr. A.R. Kannappar, R.M.P.
	Nationality	...	Indian
	Address	...	7, Arulambal Street MADRAS-600 017
5.	Editor's Name	...	Dr. A. R. Kannappar, R.M.P.
	Nationality	...	Indian
	Address	....	7, Arulambal Street MADRAS-600 017
6.	Name and address of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital.		

I, Dr. A. R. Kannappar hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Date : February 28, 1978 (Signed.) Dr. A. R. Kannappar, (Signature of Publisher)



215-வது மூலிகை

புரசம்

(Butea Frondosa)

உலக நாடுகளிடையே ஒருமைப்பட்ட ஒரு பிரச்னையாக இருப்பது பெருகிவரும் மக்கட் தொகையை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவது என்பதே ஆகும். பல்வேறு செயற்கை முறைகளையும், ஆராய்ந்து அவ்வப் போது வெளியிட்டு சோதனை செய்தபோதிலும், அபாயமற்ற முற்றிலும் பலன் தரத்தக்க குடும்பக் கட்டுப்பாடு மருந்து இன்றுவரை கண்டுபிடிக் கப்படவில்லை. மலட்டுத் தன்மையை உண்டாக்கக்கூடிய மருந்தொன் றினை அளிக்கவல்ல மூலிகையைத்தான், இவ்விதழ் அட்டைப்படம் தாங்கியுள்ளது.

உலகெங்கும் தீவிர ஆய்வில் ஈடுபட்டுள்ள குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மருந்தாய்வாளர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கத்தக்க அரிய மருத்துவப் பயனைக்கொண்டுள்ள, நம் நாட்டு மூலிகையான இதனைச் சித்தர்கள்,

'புரசம்' என்று பெயரிட்டுள்ளனர். பலாசு, புரைசு, புரசன், என்ற வேறு பெயர்களும் இதற்கு உண்டு நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் 'பலாசு' என்றால் தெரிந்து கொள்வார்கள். சித்தர் இலக்கியங்கள் 'புரசம்' என்று குறிப்பிடுகின்றன. எனவே, வழக்கில் 'பலாசு' என்றும், இலக்கியத்தில் 'புரசம்' என்றும் குறிப்பிடப் பெறுவதும் இதே மூலிகை யைத்தான்.

பொதுவிவரம்

பெரும்பாலும் வனந்திரங்களில் வளரக்கூடிய இம்மரம் சுமார் 20 முதல் 40 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடும். மார்கழி தை மாதங்களில் இலைகளை உதிர்க்கும் சித்திரை வைகாசி மாதங்களில் செழித்து செவ் வண்ணப் பூக்களால் பூத்துக் குலுங்கும். தொலைவிலிருந்து பார்ப்ப வர்கள், இம் மரத்தில் தீப்பிடித்துவிட்டதோ என ஐயுறும்படி இருக்கு மாம். அதனால்தான் இதனைச் செல்லமாக, 'Flame of Forest' என்று அழைப்பார்கள், தாவர இயலார். சாம்பல் வண்ணத்தில் மரக்கிளைகள் இருக்கும். இலைகள், தோல் போன்று மிருதுவாகவும், வழவழப்பா கவும் இருக்கும்.

அழகிய பூக்களைக் கொண்டுள்ள இம் மரத்தின் மலர்கள் ஐந்திதழ்களை கொண்டிருக்கும். தேன் நிறைந்த மலராதலால், பறவைகள் பல இம்மலரை நாடிவரும். மணம் இல்லாத குறை இருந்தபோதிலும், இம் மலர் பலன்களைத் தரத்தக்கதாயுள்ளது. ஓவியம் வரைதற்குதவும் 'Water-paint' செய்யும் மருந்து ஒன்று இம்மலரிலிருந்து எடுக்கின்றார்கள். விதையிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய், துவர்ப்பியாக பயனாகிறது. தோல் பதனிடுவோர்க்கு இது உதவுகிறது. இதில் மஞ்சள் நிற மலர்கொண்ட பிரிவும் அருகிக் காணப்படுகிறது.

மருத்துவப் பயன்

புரசன் மரத்தின் இலை, பூ, விதை, பிசின் ஆகியன மருத்துவப் பயன் உடையன. இலை : உடலை உரமாக்கி, துவர்ப்பிக்கும். காம உணர்வை பெருக்கிடும்.

விதை : மலச்சிக்கலை உடைக்கும்; மலப் புழுக்களை, கிருமிகளைக் கொல்லும்.

பூ : உடலைத் தூய்மை செய்யுப்; காம இச்சையைப் பெருக்கும்; சிறுநீரினைப் பெருக்கிவிடும்.

பிசின் : குடலைப் துப்புரவாக்கி, சீதபேதி போன்றவற்றை குணமாக்கும், வயிற்று நோய், குடைச்சல், உதிரச்சிக்கல், சுரப்பான், சீதபேதி, படர்தாமரை, மூலம், சரும நோய், நீர்க்கோர்வை போன்ற நோய்கட்கு சிகிட்சையாகப் பயனாகிறது.

மருத்துவ முறைகள்

இலை

வயிற்று நோய் தீர

பச்சை இலைகள் 5 கொண்டுவந்து நசுக்கி, 1 குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி ½ குவளையாகச் சுருக்கி அதனை காலை வெறும் வயிற்றில் பருகி வர, பித்தம் காரணமாகவரும் வயிற்றுநோய், மூலம், அதிசார பேதி ஆகியன விலகும். புகையிலை. மது, போகம் நீக்கி, உப்பு, புளி, காரம் குறைத்து 20 நாட்கள் இவ்வாறு செய்து வரவும். பச்சையாக இலை கிடைக்காதபோது நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து, 5 சிட்டிகை பால் அல்லது மோரில் உண்டுவரலாம்.

புற்று நோய், கட்டிகளுக்கு

புழுக்களையும், கிருமிகளையும் கொல்லும் திறனுடைய இதன் இலைகளை மஞ்சள், மருதாணி விதை, ஆகியன சேர்த்தரைத்து, புற்று, கட்டிகள் மீது பூசிவர, அவை கட்டுப்படும்.

பூ

கருத்தடைக்கு

புரசன் பூக்கள் 5 எடுத்து புளித்த காடி நீரில் அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் அரைத்து மாதவிலக்கான பிறகு ஐந்து நாட்கள் கொடுத்து வர, கருத்தரிக்காது. பலர் அனுபவ வாயிலாக இம்முறை நல்ல பலனை அளித்துள்ளது, ஆராயத் தக்கதாகும்,

விதை வீக்கம் விலக

Hydrocyle எனப்படும் விதை வீக்கம் குறைய, புரசம் பூ 10 எடுத்து அரைத்து இரவில் வீக்கம் மீது பற்றிட்டு வர, வீக்கம் குறையும், 10 நாட்கள் செய்யவும்.

பட்டை

பாம்புக்கடி நஞ்சு முறிய

இம் மரத்தின் பட்டை, வேர் பட்டை ஆகியவற்றை 1 கைப்பிடி எடுத்து இடித்து சாறு எடுத்து அத்துடன் இஞ்சிச் சாறு சம அளவு எடுத்து கலந்து 4 மணிக் கொருமுறை பருகிவர, மூன்று வேளையில் பாம்புக்கடி நஞ்சு முறியும்.

இதே பட்டையை 6 மிளகு சேர்த்து கஷாயம் செய்து காலை, மாலை இருவேளை பருகிவர, நீர்க்கோர்வை, தலைபாரம் ஆகியன விலகும்.

நாவறட்சி நீங்க

நீரிழிவு, பித்தாதிக்கம் உடையவர்கட்கு, நாவறட்சி அதிகமாக இருக்கும், புரசன் பட்டை சிறிது எடுத்து துண்டாக்கி அத்துடன் கற்கண்டு சிறிது கூட்டி வாயிலிட்டு சுவைக்க, நாவறட்சி நீங்கும்.

விதை

மலட்டுத் தன்மைக்கு

கருத்தரிக்காது, நிரந்தர மலட்டுத் தன்மைக்கு புரசம் விதை பயன் ஆவதாக அனுபவ ரீதியாக அண்மையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. புரசன் விதைகளை பசுஞ்சாணத்தில் 1 நாள் ஊற வைத்து, காலையில் எடுத்து, தோல், முளை ஆகியவற்றை நீக்கி, உள் பருப்பினை மட்டும் எடுத்து அத்துடன், ஓமம், பிரண்டை, வெண்சித்திர மூலவேர், பெருங் காயம், பேய்ப்பீர்க்கு ஆகியவை சேர்த்தரைத்து சுண்டைக்காயளவு மாத்திரையாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். மாதவிலக்கு ஆகிய பின்வரும் ஐந்து நாட்களில், காலை, இரண்டு மாத்திரை வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்து வரவும். இம்மாதிரி இரண்டு அல்லது மூன்றுமுறை செய்து வர, நிரந்தர மலட்டுத் தன்மை ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது. மேலும், ஆய்வுக்குரிய குறிப்பாக இதனைக் கருதலாம்.

மலக்கிருமி வெளியேற

விதையை நீரில் ஊறவைத்து மேல் தோலை நீக்கி, உள் பருப்பினை உலர்த்தி சூரணம் செய்து, ஐந்து சிட்டிகை வீதம் எடுத்து தேனில் குழைத்துண்ண மலக்கிருமிகள் வெளியேறும்.

பிசின்

பேதி நிற்க

மரத்தில் உண்டாகும் பிசின் 10 கிராம் எடுத்து பொடி செய்து அத்துடன் இலவங்கம் 1 கிராம் எடுத்து பொடி செய்து கலந்து ஐந்து சிட்டிகை அளவு வாயிலிட்டு மோர் குடிக்க, அதிசாரம், சீதபேதி ஆகியன குணமாகும்

தொண்டையில் புண் வந்து குரல் கம்மல், வலி இருந்தால், இதன் பிசினை நீரில் கரைத்து தொண்டைமீது பற்றுப்போட்டு வர, அவை தணியும்,

இலைச் சூரணத்துடன், முருங்கைப்பூ, கலந்து பொடி செய்து இரவு படுக்கும்போது வாயிலிட்டுப் பால் ½ குவளை குடிக்க, காமவேட்கை பெருகும், தாது பலப்படும்.

காமத்தைப் பெருக்கும் குணமும், கருவை அழிக்கும் தன்மையும் கொண்ட அபூர்வமான சக்தி வாய்ந்த மரம் புரசம்.

புராண வழக்கு

புராண வழக்கில் இடம் பெற்றுள்ள சிறப்பு புரசத்திற்குண்டு. சந்திரனுக்கும், பிரம்மாவிற்கும் புனிதமான மரம். ஆரிய வழிபாட்டிற் குரிய சோமபானத்தில் புரசத்திற்கு முக்கிய இடம் உள்ளது. ஆரியர் களின் அனுஷ்டானங்களில் புரசத்திற்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. அந்தணர் இல்லத்துப் பையன் சாதுவாக மாறும்போது, அவன் தலை மொட்டையடிக்கப்படும் அதற்குப்பின் புரசமர இலை ஒன்று அவனுக்கு உண்பதற்குத் தரப்படும். பூனூல் அணியும்பொழுது, புரச மரத்தின் கொம்பினை கரத்தில் பற்ற வேண்டும் என்பது சாஸ்திர விதியாகும்.

இவ்வாறு புராண வழக்கிலும், மருத்துவ உலகிலும் பலவாறு பயனாகும் புரசமரம்,

குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு
ஆராய்ச்சியாளர்களின்
கவனத்தை ஈர்க்க

வல்லது என்பது நமது கருத்தாகும். மேலும் ஆய்ந்தால் புரசன் பற்றிய பல உண்மைகள் மருத்துவ உலகிற்குப் புலனாகும்.

'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' வரிசையில் வல்லாரை, தூதுவளை, கரிசாலை போன்றவற்றிற்குரிய தலைமை இடத்தினை 'புரசன்' மரத்திற்கும் தாராளமாகத் தரலாம் அல்லவா?

" புரசுவா தம்பித்தம் பொங்குகபங் குன்மம்
கிருமி யுடனே கிராணி—பெருவலி நோய்
ஓட்டுமதி தீபனத்தை உண்டாக்கு மப்பொழுதே
தீட்டிய வேற் கண்ணாய்! தெளி" —(கு. மு.)

நோயும் மருந்தும்

கேள்வி : நான் ஒரு வயது குழந்தையிலிருந்து குடல் இறக்க நோயால் (Hernia) அவதிப்பட்டு வந்தேன். எனக்கு இப் போது வயது 41 கடந்த மே மாதம் எங்கள் ஆஸ்பத்திரி யில் அதற்கு ஆபரேசன் செய்து கொண்டேன். மீண்டும் ஒரு வாரத்திற்கு முன்பு வலது விதைப்பையில் குடல் இறங்கிக் கொண்டது ஆபரேசனுக்கு முன்பும் வலப்புறம்தான் குடல் இறக்கம் இருந்தது.

ஆடி மாத மூலிகை மணி இதழில் முடக்கக்ருன் இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு அரைத்துக் கருப்பட்டி கூட்டி உண்ண குடல் இறக்க நோய் குணமாகும் என்று எழுதியுள் ளீர்கள் அதன்படி கடந்த ஒரு வாரமாக நான் சாப்பிட்டு வருகிறேன். இன்னும் எவ்வளவு நாட்களுக்கு அதைச் சாப் பிட்டு வரவேண்டும்.

பதில் : தொடர்ந்து 20 நாட்கள் செய்து வரவும். பலன் சிறிது ஏற்பட்டால் மேலும் 20 நாட்கள் செய்து வரவும். ஆபரேஷன் நடந் துள்ளதாகக் கூறியுள்ளீர்கள். அதனால் உறுதியாக ஏதும் சொல்ல இயலாது என்றாலும் இதனை மேற்கொண்டு வருவதால் தீமை ஏதும் இல்லை.

கேள்வி : சிறு குழந்தைகளுக்கு 'கிரைப் மிக்சர்' தர லாமா? இதற்கு மாற்றாக மூலிகை முறை உளதா?

பதில் : 'கிரைப் மிக்சர்' வாரம் ஒரிரு நாட்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக் கேற்ப தரலாம். அதிகமாக தருவதால், இரைப்பை பாதிக் கப்படும். வாரம் இரண்டு நாட்கள் 'வேப்பங் கொழுந்து' மிளகு, சீரகம் அரைத்து புகட்டிவந்தால் கிரைப் மிக்சர் தேவையில்லை.

கே : 'முசுமுசுக்கை' என்ற மூலிகை பற்றி உங்கள் இதழில் குறிப்பு வருகிறது அதனைப் பட விளக்கமாகக் காட் டினால் கண்டுபிடிக்க வசதியாக இருக்கும்.

ப : முசுமுசுக்கை இல்லாத இடமே இல்லையே! இன்னுமா பார்க்க வில்லை. தை மாத இதழில் 12 வது பக்கத்தில் படம் வெளியாகி யுள்ளது, விளக்கமும் காணலாம்.

கே: அன்றாடம் உணவில் நீங்கள் என்னென்ன கீரை, பழங்கள் சாப்பிடுகின்றீர்கள்?

ப: தூதுவளை, முருங்கை, அரைக்கீரை, மணத்தக்காளி, முடக்கத்தான், வெந்தயக் கீரை, புதினா, வல்லாரை ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒரு கீரையை அன்றாடம் சாப்பிடுகிறேன். சப்போட்டா, பேரீச்சம் பழம், திராட்சை, ஆரஞ்சு ஆகிய பழங்கள் சாப்பிடுகிறேன்.

கே: காய்கறிகளைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டே உயிர் வாழ முடியுமா?

ப: ஏன் முடியாது! தான்ய உணவில் இருக்கும் சத்தினைவிட காய்கறி உணவில் சத்து அதிகம்தான். சாத்வீக உணவு நெறிக்கும், யோகியரின் உணவுப் பழக்கத்திற்கும் மட்டுமின்றி, இல்லற வாழ்வின் இனிமைக்கும் ஏற்றதுதான் காய்கறி உணவு. 40 வயதுக்கு மேல் இரவில் காய்கறி, கனிகளைக் கொண்ட உணவை உட்கொள்வதன் மூலம் பல்வகை நோய்களை வராமல் தடுக்கலாம்.

கே: எம். ஜி. ஆர் போல் கட்டான உடல் பெற என்ன செய்யலாம்!

ப: 1. காலையில் நீராகாரம் பருகுங்கள், 2. உடற் பயிற்சி செய்யுங்கள், 3 கடுமையாக 10 அல்லது 12 மணி நேரம் உடலால் உழையுங்கள். 4 அளவான உணவை உண்ணுங்கள் 5, காபி, டீ, மது, புகையிலை இவற்றை கனவிலும் நினையாதீர்கள், 6. மாதம் மும்முறை மட்டும் இல்லறத்தில் ஈடுபடுங்கள், 7. இவற்றுக்கு மேலாக; எண்ணம், சொல், செயல் இவற்றால் நல்லதையே செயல்படுத்துங்கள் எம். ஜி. ஆரைவிட மேலும் கட்டான உடலைப் பெறலாம். உங்களால் முடியுமா?

கே: மூலிகைகளைக் கொண்டு எல்லாவித நோய்களையும் குணப்படுத்த உங்களால் முடியுமா?

ப: ஆரம்பநிலையில் உள்ள நோய்களை, மூலிகை முறைகள் மூலம் நிச்சயமாக 75 சதவீதம் குணப்படுத்தலாம் முற்றிய நோய்களை 50 சதவீதம் குணமாக்கலாம். என் அனுபவத்தில், ஆஸ்த்துமா, குன்மம், மேக நோய், காமாலை போன்ற சிக்கலான நோய்களை, மூலிகை முறைக் கொண்டு நோயாளியின் ஒத்துழைப்பால் பூரணமாக குணமாக்கி வருகிறேன்.

கே: 'செந்தூரப்பூவே' என்ற பாடல் ஒலிக்கிறதே இது எந்தப் பூவைக் குறிக்கும். இது மருந்துக்குப் பயனாகுமா?

ப: பாடல் கேட்பதற்கு நன்றாகத்தான் இருக்கிறது. சிவப்பாக இருக்கும் பூவிற்கு 'செந்தூரப் பூ' என்று பொதுவாகக் குறிக்கலாம்,

'செம்பரத்தம் பூ' சிவப்பாக இருக்கும். 'கொன்றை' மரப் பூவும் செந்தூரவண்ணம்தான். செம்பரத்தம் பூ இதயத்தை வலிமைபடுத்தும். கொன்றை மரப் பூ, நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும்.

கே : 'டெலிவிஷனில்' நீங்கள் ஏன், மூலிகை மருத்துவ முறைகள் பற்றி வாரம் 1 முறை பேசக் கூடாது? பயனுள்ள பேச்சாக இருக்குமல்லவா? மூலிகைகளை நேரடியாக விளக்க டி. வி. வசதியல்லவா? முயற்சி செய்யுங்களேன்.

ப : டெலிவிஷன் நிலையத்தார் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் இது சரக்கு என்னிடம் உள்ளது. கொள்முதல் செய்து வினியோகிக்க வேண்டியது அவர்கள்தானே! நான் பேசத் தயார். அவர்கள் கூப்பிடத் தயாரா?

கே : என் இடது காலில் வீக்கம்ஏறி ஏறி இறங்குகிறது? இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

ப வயது குறிப்பிடவில்லையே! இரத்த ஓட்டம் குறைவு காரணமாக இருக்கக்கூடும். அல்லது வாதா நோய் காரணமாக இருக்கலாம். பொதுவாக முடக்கத்தான் அமுக்கனுங் கிழங்கு ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்து வாருங்கள். வீக்கம் குறைந்தால் தொடர்ந்து 10 நாட்கள் செய்யுங்கள். இல்லையெனில் நேரில் வந்து ஆலோசனை பெறுவதே நல்லது.

கே : என் வலது காலில் 'உஸ் உஸ்' என்று சப்தம் கேட்கிறது அடைப்பாகவும் உள்ளது. சிகிட்சை ஒன்று கூறவும்,

ப : தூதுவளை 10 இலை எடுத்து பாலில் போட்டு வேகவைத்து வடிகட்டி அந்தப் பாலை அப்படியே பருகவும். 10 நாட்களில் குணமாகலாம்.

கே : 'சுய இன்பம்' பழக்கம் காரணமாக உடல் பாதிக்குமா? நான் 6 ஆண்டுகளாக இப்பழக்கத்தில் ஈடுபட்டேன். என் வயது 30 அடிக்கடி ஜீவசக்தி கனவிலும் வெளியாகும் போதிய உணர்ச்சியும், தெம்பும் உடலில் இல்லை, ஆங்கில மருத்துவர்கள் 'சுய இன்பப் பழக்கம்' அபாயமானதல்ல என்கிறார்கள் என் உடல் நல்ல நிலையினை அடைய மூலிகை மருத்துவம் உளதா?

ப : உங்கள் கேள்வியிலேயே பதில் உள்ளதே தம்பி! 6 ஆண்டுகள் மேற்கொண்ட பழக்கத்தால் 30 வயதிற்குரிய வளர்ச்சி இல்லாமல் போய்விட்டது தெளிவாகத் தெரிகிறது. அத்துடன் தெம்பும் இல்லை என்கிறீர்கள். கனவில் ஜீவசக்தி வெளியேறுகிறது. இவை எல்லாம்,

சுய இன்பம் அளித்த தீமைதானே! அப்படி இருக்க ஆங்கில மருத்துவர் கூறுவது எப்படி பொருந்தும். சுய இன்பப் பழக்கம் தீமையானது. அதனுல் ஏற்படும் ஜீவசக்தி இழப்பு உடலுக்கு அபாயமானதுதான். தூதுவளை, முருங்கை, அரைக்கீரை, அமுக்கிருங் கிழங்கு, அத்திப் பழம் போன்ற மூலிகைகளையும் செந்தூர பற்பங்களையும் சாப்பிட்டு உடல் சக்தியைப் பெறலாம். எமது 'மூலிகைக் காய கல்பம்' தங்களின் பிரச்னைக்கு உகந்த நல் மருந் ாகும். நல்ல உணவு முறையும், தரமான சித்த மருந்துகளையும் உட்கொண்டால், உங்கள் குறை விலகும்.

கே : அண்மையில் தாங்கள் ஏதும் நூல் வெளியீடு செய்துள்ளீர்களா?

ப : காகிதம் விற்கும் விலையில் புத்தகம் எங்கே வெளியிட முடிகிறது. 'சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து' எனும் நூலை, அச்சுக்கு அனுப்பியுள்ளேன். ஓரிரு மாதங்களில் வெளிவரும். என் மகன், க வே. எழுதியுள்ள 'புதிய பார்வையில் சித்த மருத்துவம்' எனும் நூல் விரைவில் வெளிவர இருக்கிறது. இரண்டும் மிகவும் பல அரிய புதிய செய்திகளைக் கொண்டுள்ளவையாகும்.

கே : எம். ஜி. ஆர். சித்த மருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக்கு ஏதாவது செய்துள்ளாரா?

ப : இதுவரை ஏதும் செய்யவில்லை. தி மு. க. ஆட்சியில் இருந்த நிலையையாவது வளர்க்கலாமே! ஆண்டுதோறும் 50000 ரூபாய் அளவில் புதிய நூல்களை வெளியிட அன்பழகன் திட்டமிட்டிருந்தார். அவருக்குப்பின் இந்நாள்வரை இந்தத் திட்டம் என்னுயிற்று என்று தெரியவில்லை. 'பட்ஜெட்' வந்தால் முழுநிலை புரியும்.

கே: 'மூலாம் பழம்' நிறைய விற்கிறதே! இதனைச் சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு என்ன நன்மை ஏற்படுகிறது?

ப : அதிகமான பலன் ஏதுமில்லை. உடல் பருமன் ஏற்படும். இரத்த அபிவிருத்தி கிடைக்கும் அவ்வளவுதான். அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் பசி மந்தப்படும் சீசன் பழம், சாப்பிடுங்கள் பரவாயில்லை. அதிகக் கெடுதல் இல்லை.

ஃ சொட்டு மூத்திரம் - எரிச்ச லுடன் வருகிறதா? சண்பகப் பூ 10 எடுத்து 1 குவளை நீரில் போட்டு ½ குவளையாகக் காய்ச்சி காலை மாலை இருவேளை பருகிவர வும். இரண்டு வேளையில் சரியாகி விடும்.

ஃ மூளை உழைப்பு, கவலை ஆகியன அதிகமாக இருப்பவர் களுக்கு, தோலின் நிறம் மாறக் கூடும். ஆங்காங்கேவெண்புள்ளி கள் தோன்றும். குறிப்பாகஉதடு, கழுத்து, சிறுநீர் புற வழிகளில் உள்ள தோலின் நிறம் மாறும். இதற்கு அருமையான ஒரு மூலிகை சிகிட்சை! 'வல்லாரை' தெரியுமா? இதன் இலையை ஒரு கைப்பிடி எடுத்து, 1 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி ½ குவளையாகச் சுருக்கவும். அதனை வடிகட்டி, அதில் பால் சர்க்கரை வேண்டிய அளவு கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் பருகுங்கள். 20 முதல் 40 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து பாருங்கள். நோய் விலகும்.

ஃ தற்கால மருந்துகள் எப் போதுமே பின் விளைவுகளைத் தரக்கூடியவை. கல்லூரி மாண வர்கள் தேர்வு காலங்களில் ஒரு மாத்திரையை விழுங்கி, விடிய விடிய கண் விழித்துப் படிப்பார்கள். இதன் எதிர் விளைவு என்னதெரியுமா? இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும். அதிக மாக இதனைப் பயன்படுத்தினால் இரத்த நாளங்கள் வெடித்து, உடல் நடுக்கமும், வலிப்பும் உண்டாகும். எனவே, ஆங்கில மருந்துகளை சர்வ சாதாரணமாக உபயோகிப்பது உயிருக்கே ஆபத்தாகமுடியும்! எச்சரிக்கை!!

ஃ வருமானத்திற்காக நாம் படும்பாட்டில் பத்தில் ஒரு பங் காவது நம் உடம்பையும் உள் ளத்தையும் பக்குவமாக வைத்

தேன்கூட்டில் சித்தர்கள்

திருச்சிற்றேமம், சிற்றும் பூர் அல்லது சிற்றுய்மூர் என வழங்குகின்றது. இத்தலம் திருத்தருப்பூண்டிக்கு (திருத் துறைப்பூண்டிக்கு) வடக்கி லுள்ள ஆலத்தம்பாடி இரயில் நிலையத்திற்குக் கிழக்கே 1-3/8 மைல் சென்று அங் குள்ள ஆலத்தம்பாடிக்குக் கிழக்கே 2-3/8 மைல் சென்று அப்பால் வடக்கே திரும்பி அரிச்சந்திர நதி யைக்கடந்து 1⅛ மைல் சென் றால் காணலாம் அற்புதத் திருவிளையாடல் நிறைந்த இத் தலத்தில் தனிச் சிறப்பு ஒன்றுண்டு. அது வருமாறு

சிவபெருமான் சந்நிதியில் தென் பக்கத்தில் ஒரு தேன் கூடு இருக்கின்றது. சித்தர் கள் தேன் ஈக்கள்போல உரு வெடுத்து வந்து வழிபட்ட தாகச் சொல்கிறார்கள். இந்தத் தேன் கூட்டுக்கும் தினம் வழிபாடு நடக்கிறது.

மூலம் : 'சிவஸ்தல மஞ்சரி'
தகவல் : பேராசிரியை
திருமதி. கிருஷ்ண சஞ்சீவி

திருக்க கவனம் செலுத்தினால் பல நோய்களை வராது தடுக்க லாமே! குறிப்பாகத் தமிழக மக் கள் அரசியலையும் சினிமாவைப் பற்றியும் பேசியே உடம்பையும், உள்ளத்தையும் கெடுத்துக் கொள்கின்றார்களே! இதைப் பற்றி யாராவது ஓர் ஆராய்ச்சி நூல் எழுதி உண்மையைக்கண்டு பிடித்து திருத்துவார்களா?

தெங்கின் மதுவருந்த தீயும் தணலழியும்
தங்கி யிடர்கொடுக்கும் தணியா அரிப்புகளும் - தங்குமோ?
இங்கிதமாய் இன்மொழிகள் பேசிவிடும் பைங்கிளியே
வங்குடனே பரவும் படர்தாமரைச் சிரங்குபோம்.

—(ஓலைச்சுவடி)

சித்த மருத்துவத்தில் மதுவும் - அதன் பயனும்

—க. வேங்கடேசன் எம்.ஏ.,

பழந்தமிழகத்தில் மது

பழந்தமிழ் நாட்டு உணவு முறையில் தனிச் சிறப்புடன் விளங்கியது 'மது' எனலாம். அரசன் முதல் குடிமக்கள் வரை, ஆண்களும், பெண்களும் களிப்புடன் கள்ளைப் பருகிய செய்திகளைப் பழந்தமிழ் நூல்களில் காணலாம்.[1] பெண்பாற் புலவரான ஔவையார் அதியமானைப் புகழ்வதற்கு 'கள்ளினை அவன் வருவோர்க்கு அளித்து மகிழும்' பாங்கினைக் கூறிச் சிறப்பிக்கின்றார்[2] போதைக்காகவும், வெம்மைக்காகவும், உணவாகவும் பழந்தமிழர் பயன்படுத்திய பல்வகை 'மது' பற்றிய செய்திகளைத் தொகுத்தும், தமிழிலக்கியத்தின் ஒரு பிரிவாக விளங்கும் சித்த மருத்துவ இலக்கிய நூல்களில் 'மது' பெறும் இடமும், அதன் பயனையும்—ஈண்டு காண்போம்.

தமிழிலக்கியத்தில் மது வகைகள்

நீண்ட நெடுங்காலத்திற்கு முன்னரே இந்திய நாட்டில் 'மதுப் பழக்கம்' நிலவி வந்துள்ளமையை 'வேதங்கள்' குறிப்பிடுகின்றன.

---

1. (அ) 'வெப்புடைய மட்டுண்டு' –புறநானூறு : 24

(ஆ) 'உண்போன் தான்நறுங்கள்ளின் இடைச்சில
நா இடைப் பஃறேர் கோலச் சிவந்த'

–புறநானூறு : 347

(இ) 'களமர்க்கு அரித்த விளையல் வெங்கள்'

–புறநானூறு : 212

2. சிறிய கட் பெறினே, எமக்கீயும் மன்னே!
பெரிய கட் பெறினே
யாம் பாடத் தான் மகிழ்ந்து உண்ணும் மன்னே!

–புறநானூறு : 235

வேத காலத்திற்கு முன்னரே ஆரியரல்லாதாரிடையே போதைப் பொருள்கள் பழக்கத்தில் இருந்தமையைப் பற்றி 'இருக்கு வேதத்தில்' குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. ஆரியரல்லாதவர் மதுபானம் உண்டு தாறுமாருக வாய் குளறிப் பேசுவதை 'அநாச' என்றும், மூக்கால் பேசுகிருர்களென்றும், 'இருக்கு வேதத்தின்' பத்தாவது காண்டத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இருக்கு வேதம் குறிப்பிடும் இம்மதுப் பழக்கம், பின்னுல் வேத முனிவர்களிடையே 'சோம பானமாக' உருமாறிவிட்டது. இவ்வாறு வட இந்தியாவில் 'மதுப் பழக்கம்' நிலவியதற்கு, 'வேதம்' சான்று பகர்கின்றதென்ருல், தென்னிந்தியாவில் பழந்தமிழகத்தில் மது நிலவியதற்குச் சங்க இலக்கியங்கள் தெளிவான ஏராளமான சான்றுகளைக் கூறுகின்றன.

ஆனுல், சங்க இலக்கியங்களுக்குப் பிறகு வந்த காப்பிய, சமய நூல்கள், கள் குடிப்பதை – வன்மையாகக் கண்டிக்கின்றன; கேடென ஒதுக்குமாறு அறிவுறுத்துகின்றன. எனவே, பத்துப் பாட்டு, எட்டுத் தொகை ஆகிய பழந்தமிழ் இலக்கிய நூல்களில் மட்டுமே மது வகைகளைப் பற்றிய செய்திகளைக் காண முடிகிறது. சிலப்பதிகாரத்திலும், மணிமேகலையிலும் ஒன்றிரண்டு முறைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. அதற்கு அடுத்த நிலையில் 'சித்தர்கள்' யோக நித்திரையில் ஆன்மாவை ஒன்றறக் கலக்க உதவும் சாதனமாக மதுவைப் பயன்படுத்தியதாகத் தெரிகிறது. அங்ஙனம் அவர்கள் புற விவகாரங்களிலிருந்து தம்மை மறக்கப் பயன்படுத்திய 'மது'வே பாமரர் பலரின் நோய் தீர்க்கவும் பயன்பட்டிருக்கக்கூடும். சில மது வகைகளைச் 'சித்தர்கள்' மருந்தாகப் பயன்படுத்துமாறு கூறியுள்ள முறைகளைச் சித்த மருத்துவ நூல்களில் காணலாம்.

1. பழந்தமிழ் இலக்கியத்தில் கூறப்பட்டுள்ள மது வகைகள்.
2. சித்தர் நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள மது வகைகள்.

எனும் இரு பெரும் பிரிவில் இப்பொருளைப் பகுத்து ஆராயலாம்.

பழந்தமிழிலக்கியத்தில் கூறப்பட்டுள்ள மது வகைகள்

பழந்தமிழர் உணவு வகைகளில் ஒன்ருன 'மது' பலவகைப் பட்டதாக நிலவியது. அக்கால மக்கள் வாழ்க்கைக்கு ஏற்ப மது வகைகள் இருந்தன. உள்நாட்டு மது வகைகளுடன் வெளிநாட்டு மதுவகைகளும் பயன்படுத்தப்பட்டன. 'யவன மது' மிக விருப்

புடன் மகளிரால் அருந்தப்பட்ட செய்தியினைப் புறநானூறு குறிப்பிடுகின்றது.[3]

மட்டு
மது
நறவு
தேறல்
கள்

எனப் பலவகைப் பெயர் பெற்று விளங்கும் குடி வகைகள் பல்வேறு பொருள்களிலிருந்தும் தயாரிக்கப்பட்டவையாகும்.

தேன் கொண்டும்
நெல்லரிசி கொண்டும்
பழங்கள் மூலமாகவும்
தென்னை, பனை

போன்ற வற்றிலிருந்தும் பல்வகைக் குடி வகைகள் தயாரிக்கப்பட்டன.

தேக்கள் தேறல்

தேனை, மூங்கில் குழாய்களில் பெய்து அதனை முதிர்விப்பார்கள். நாட்பட, நாட்பட, இத்தேனின் சுவை அதிகமாகும் போலும். இவ்வாறு பதனப்படுத்திச் சுவையேற்றிய மதுவே 'தேக்கள் தேறல்' எனப்படும். குறவர்கள் இத்தகு 'தேக்கள் தேறலை'ப் பருகி குறிஞ்சிக் கடவுளான முருகனைப் பாடி ஆடுவார்களாம். தேனினை மூங்கில் குழாயில் ஊறல் முறைப்படி முற்ற வைக்கும் இத் 'தேக்கள் தேறலை'ப் பற்றிய குறிப்புகள் திருமுருகாற்றுப்படை[4] மலைபடுகடாம்[5] அகநானூறு[6] ஆகிய நூல்களில் காணப்பெறுகின்றன.

(தேம் – இனிமை, கள் தேறல் – கள்ளின் தெளிவு.)

---

3. 'யவனர் நன்கலம் தந்த தண் கமழ் தேறல்
பொன் செய்புனை கலத்து ஏந்தி, நாளும்
ஒண் தொடி மகளிர் மடுப்பு, மகிழ்சிறந்து'
–புறம் : 56

4. 'நீடமை விளைந்த தேக்கள் தேறல்'
–திருமுருகாற்றுப்படை : 195

5. 'வேய்ப் பெயல் விளையுட் தேக்கட் தேறல்'
–மலைபடுகடாம் : 171

6. 'அம்பணை விளைந்த தேக்கட் தேறல்'
–அகநானூறு : 368

தோப்பிக்கள்

வீடுகளிலேயே தயாரிக்கப்பட்ட கள்ளிற்கு 'தோப்பிக்கள்' என்று பெயர்.

'இல்லடு கள்ளின் தோப்பி பருகி' [7]

'தோப்பிக் கள்ளொடு துருஉப்பலி கொடுக்கும்' [8]

'தோப்பி நெல்' என்றொரு நெல்வகையுண்டு. தற்காலத்தும் மதுரை மாவட்டத்தில் 'தொப்பி' என்று இது அழைக்கப்படுகின்றது. இந்தத் தோப்பி அரிசியைக் கொண்டு வீடுகளில் தயாரிக்கப்பட்ட கள், "தோப்பிக்கள்" எனப்பெயர் பெற்றிருக்கக் கூடும் என்று கருதுவார் டாக்டர் மா. இராசமாணிக்கனுர். பனை முதலிய மரங்களிலிருந்து மாறுபட்டது இந்தத் தோப்பிக்கள் என்பதை,

'இல்லடுகள்' என்ற தொடர் புலப்படுத்துகின்றது.

நறும்பிழி (நெல்லரிசிக்கள்)

தொண்டை நாட்டில் வாழ்ந்த 'வலையர்' என்பார் தயாரிக்கும் கள் 'நறும்பிழி' எனப்பட்டது. குற்றுத கொழியல் அரிசியைக் களிபோல் குழாவி கூழாக்குவார்கள்; பின் அதனை ஆறச் செய்ய, வாயகன்ற 'தாம்பாளம்' போன்ற 'தட்டுப் பிழாவில்' ஊற்றி ஆற்றுவர். நெல்முளையை இடித்து, ஆற வைத்த அக்கூழிற் கலப்பர். கலந்த இக் கூழினை இரண்டு நாட்கள் சாடியில் ஊற்றி ஊற வைப்பர். நன்கு ஊறிய பின்பு விரலாலே அரிப்பர். இவ்வாறு அரிக்கப்படும் கள் மிகுந்த சுவையினை உடையதாக இருக்கும். 'நறும்பிழி' எனப்படும் இக்கள்ளினை வலையர்கள் உண்டு மகிழ்ந்தனர் என்னும் செய்தியினைப் பெரும்பாணுற்றுப் படையில் காணலாம்.[9]

7. பெரும்பாணுற்றுப்படை : 142
8. அகநானூறு : 35
9. "அவையாவரிசி யங்களித் துழவை
   மலர்வாய்ப் பிழாவிற் புலர் வாறிப்
   பாம்புறை புற்றிற் குரும்பி யேய்க்கும்
   பூம்புற நல்லடை யளை இத் தேம்பட
   எல்லையு மிரவு மிருமுறை கழிப்பி
   வல் வாயச் சாடியின் வழைச் சற விளைந்த
   வெந்நீர் அரியல் விரலலை நறும்பிழி"
   –பெரும்பாணுற்றுப்படை : 275–281

பெண்ணைப் பிழி (பனங்கள்)

காவிரிப்பூம்பட்டினத்தில் வாழ்ந்த பரதவர்கள் பனங் கள்ளைப் பருகிய செய்தி பட்டினப் பாலையில் குறிக்கப்பட் டுள்ளது.[10]

மட்டும் - மதுவும்

தற்காலத்து 'Coca - Cola' போன்று அக்காலத்து மக்க ளிடையே 'மட்டு' என்றெரு பானம் நிலவியிருத்தல் கூடும்.

'வெப்புடைய மட்டுண்டு'

என்று புறநானூறு 24 கூறும். 'மட்டு' என்பது இனிமையான தேனைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் ஒருவகை இன் சுவைப்பானம் (Soft-drink) எனலாம். இதனை உடம்பின் வெம்மைக்காக மட்டுமே பயன்படுத்தினர். ஏனெனில், பட்டினப்பாலையில் கூறப் பட்டுள்ள குறிப்பில் காவிரிப்பூம்பட்டினத்துச் செல்வ மகளிர், இரவில் கணவரோடு இன்புற 'மட்டு' எனும் இன் சுவைப் பானத்தை நீக்கி 'மது' அருந்தி மகிழ்ந்தனர் என்று கூறப்பட் டுள்ளது.[11] எனவே, 'போதைக்குரிய மது' 'வெப்பத்தினைத் தரும் 'மட்டுடன்' வேறுபட்டது எனக் கருதலாம். 'மட்டு' என்பது தற்காலத்து 'Soft-drink' போலவும், 'மது' என்பது தற்காலத்து 'பிராந்தி' போன்றவற்றிற்கு இணையாகவும் இருக்கக்கூடும். வேட்கையைத் தூண்டும் மது என்பது 'இலுப்பைப்பூ' முதலிய வற்றினின்று தயாரிக்கப்பட்டு வழங்கப்படும் வடிநீர் ஆகும் என்று பேரகராதி குறிப்பிடும்.

நறவு:

நன்னனது மலைநாட்டில் வாழும் மக்கள் நடத்தும் விருந்தில் தேக்கள் தேறலையும், நறவு எனப்படும் கள்ளையும் பரிமாறிஉண்ட தாகத் தெரிகிறது. தேக்கள் தேறலைப் பற்றி முன்னரே அறிந் தோம். நறவு - என்பது நெல்லரிசி கொண்டு சமைக்கப்பட்ட கள் ஆகும். கம்பர், நறவு என்பது காம வேட்கையை உண்டு பண்ணும் ஒருவகைப் பானம் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்[12] ஒட்டக் கூத்தரின்,

'தக்கயாகப் பரணியில்'

10 பட்டினப்பாலை : 89

11. 'மட்டு நீக்கி மது மகிழ்ந்தனர்'
-பட்டினப்பாலை : 108

12. 'காமம் வருந்திய பயிர்க்கு நீர்போல
அருநறவு அருந்து வாரை'
-கம்பராமாயணம் ; ஊர்தேடு படலம் ; 107

'நறவுக் கொள் மகளிர்'

என்னும் தொடருக்கு உரை கூற வந்த நச்சினார்க்கினியர், காம பானம் செய்யும் வாம மார்க்கப்பெண்கள்,[13] என்று கூறியுள்ள மையால் 'நறவு' என்பதை காம உணர்வை உண்டாக்கும் மதுவாகக் கருதலாம்.

பூக்கமழ் தேறல்

செல்வந்தர்களின் மாளிகைகளிலும், அரண்மனைகளிலும் இவ்வகை மது பருகப்பட்டது. பொற் கலசங்களில், தேக்கள் தேறல் போன்றவற்றில் 'குங்குமப்பூ' போன்ற மணம் கமழும் பூக்களை இட்டுத் தயாரிக்கப்படுவதே 'பூக்கமழ் தேறல்' ஆகும். அரசர்கள் இத்தகு தேறலை உண்டு வாழ்ந்த வரலாற்றை மாங்குடி மருதனார் மதுரைக் காஞ்சியில் குறிப்பிடுகிறார்.[14]

மணிமேகலை கூறும் மது

காப்பிய நூலாகிய மணிமேகலையில், ஆத்திப் பூவையும் கருப்புக் கட்டியையும் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட மதுவைப் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளமை கருதத்தக்கது.[15] கள்ளின் போதைக்காக கூட்டப்பெறும் பொருள்களில் அக்காலத்தே ஐந்துவிதப்பொருள்களைக் கலந்தனர் என்று நீலகேசி உரையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.[16] அவற்றில் மணிமேகலையில் ஆத்திப்பூவும், கருப்புக் கட்டியும் இடம் பெற்றுள்ளது. இப்பொருள்கள் கள்ளிற்கு போதைத் தன்மையை உண்டாக்கும் குணம் பெற்றவையாகும்.

---

13. தக்கயாகப் பரணி : 24 (உரை)

14. "விளங்கிழை மகளிர் பொலங்கலத் தேந்திய
மணங் கமழ் தேறல் மடுப்ப நாகம்
மகிழ்ந்தினி துறைமதி பெரும!
வரைந்துநீ பெற்ற நல்லூ ழியையே"
–மதுரைக் காஞ்சி : 779–783

15. "தாதகிப் பூவுங் கட்டியுமிட்டு
மற்றுங் கூட்ட மதுக்களி பிறந்தாங்கு"
–மணிமேகலை : 27 (264–265)

16. "மா முதலாகிய ஐந்து பொருள்களையும் கூட்டிச்
சமைத்த கள்ளின் களிப்புத் தோன்றுமாறு போல";

சித்தர் இலக்கியத்தில் மது வகை

சித்தர்கள் யோகத்தில் மனதை ஆழ்த்துவதற்காகச் சில வகை மூலிகைகளைக் கொண்டு ஊறல் செய்து பருகி விடுவர். இதனைப் 'போதைத் திராவகம்' எனலாம். தற்காலத்து 'பட்டைச் சாராயம்' என்பதுடன் ஒப்பிடலாம், ஆனால், தற்காலத்துப் பட்டைச் சாராயம், அழுகல் பண்டங்களைக் கொண்டு தூய்மை யற்ற முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது. சித்தர்கள் தயாரித்த பட்டைச் சாராயம் தூய்மையான முறையினைக் கொண்டது என்ப தனைப் போகமுனிவர் ஆக்கிய 'போகர் சத்த காண்டம்' எனும் நூலில் காணலாம்.

சித்தர் குறிப்பிடும் பட்டைச் சாராயம்

நெல்லி வேர், பனையின் வேர், மாதுளை வேர், கஞ்சா வேர், நன்னாரி வேர் அலரி வேர், ஆவாரை வேர், கிச்சிலி வேர், வேலம் பட்டை, வெள்வேலம்பட்டை ஆகியவற்றை ஒரே அளவில் எடுத்து இடித்துப் பெரும் பாண்டம் ஒன்றில் வைத்து, நீர் நிறைய விட்டுப் பத்து நாட்கள் ஊற வைக்க வேண்டும். பின்னர், அதில் போதிய அளவு பனை வெல்லத்தினைக் கலந்து அடுப்பிலேற்றிப் பக்குவத்துடன் காய்ச்சித் திராவக வடி நீராக்கிக் கொள்ள வேண்டும். வாலை வடி நீரில் இதனைப் பதனப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.[17]

---

17. "உண்மையா, மின்னமொரு பாகம், கேளு
 உத்தமனே வத்துவென்ற போதை யப்பா
திண்மையாய் நெல்லிவேர் பனையின் வேரும்
 திறமான மாதுளையின் கெஞ்சா வேரும்
கண்மையாம், நன்னாரி யலரி வேரும்
 கடுவான வாவாரை வேரு தானும்
பண்மையாம் கிச்சிலியின் வேருங் கட்டி
 பாங்கான வேலவிட பட்டை கூட்டே"

—பாடல் : 507

"கூட்டியே, வெள்வேலன் பட்டைதானும்
 குணமான, சரியெடையாய், எடுத்துக் கொண்டு
மாட்டியே பெரும்பாண்டம், தன்னிவிட்டு
 மதிப்புடனே, சலமதுவும், நிரப்ப விட்டு
வாட்டமுடன், பத்து நாளூறிப் பின்பு
 வகுப்புடனே, சரக்கதனில், பனைவெல் லந்தான்
நீட்டமுடன், தான் போட்டு, யடுப்பி, லேற்றி
 நிலைமையுடன், திராவகமா, யிறக்கக் கேளே.

—பாடல் : 508 ; போகர் சத்த காண்டம் 7000
4-வது காண்டம்,

இவ்விதம் தயாரிக்கப்பட்ட பட்டைச் சாராயத்தை உண்டு வர யோக நெறியில் மனம் ஆழ்ந்து ஆறு ஆதாரங்களிலும் யோக நெறியினைப் பயிலலாம் என்று போகர் கூறுகின்றார். முழுதும் பச்சிலைகளின் வேர், பட்டைகளைக்கொண்டு தயாரிக்கப்படும் இச் சாராயம் உடலுக்கும், உயிருக்கும் ஆபத்தினை உண்டாக்காது என்பதனை நம்பலாம்.

சித்த மருத்துவத்தில் மதுவும் - அவற்றின் பயனும்

சிலவகை நோய்களைத் தீர்ப்பதற்குப் பச்சிலைகளிலிருந்து மது தயாரித்து அதனை அளவுடனும், வேறு மருந்துகளுக்குத் துணை மருந்தாகவும் (Vehile) கொடுப்பது வழக்கம். அவற்றில் சில வற்றைக் காணலாம்.

அத்தி மது

அத்தி மரத்தின் வேரிலிருந்து இறங்கும் மதுவில் சர்க்கரை அல்லது பேயன் வாழைப் பழத்தைக் கலந்து நாள்தோறும் வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்ள, உட்சூடு, பித்தத்தால் வரும் மயக்கம், நாவறட்சி ஆகியன குறையும். எலும்பைப் பற்றிய மேக நோயும் இதனுல் விலகும்,

அரிசி மது

அரிசியைத் தண்ணீரிலிட்டு அரைப்பாகம் வெந்தபின் இறக்கி மட்கலயத்தில் ஊற்றிச் சீலை மண் செய்து சில நாட்கள் ஊறல் முறையில் புளிப்பேற்றுவார்கள் இதனை அப்படியே பருகுவதும் உண்டு. திராவகமாகக் காய்ச்சிச் சாராயமாக மாற்றிக் குடிப்பதும் உண்டு. இதனுல் உடலுக்குத் தீமையே தவிர நன்மையில்லை. நீரேற்றமும், வாத நோய்களும் உண்டாகும்.

ஈச்ச மது

ஈச்ச மரத்தின் மதுவைக் காலை வேளையில் இறக்கிய உடனே புளிப்பதற்கு முன் 50 மில்லி முதல் 100 மில்லி அளவு குடித்து வர, உள்ளுறுப்புகளின் அழலையும், நாவில் தோன்றும் ருசியின்மையும் போக்கும். அதிகளவில் சாப்பிட்டால் பித்த மதிகரிக்கும். வயிற் றுப்போக்கையும் உண்டாக்கும்.

தென்னை மது

மதுவை தென்னம் பாளையில் இருந்துதான் இறக்குவார்கள். மதுவின் குணம் வேறு; கள்ளின் குணம் வேறு. மரத்தில்

இருந்து இறக்கியது மது; நான்குமணி நேரம் கழித்தபின் புளித்துக் கள்ளாக மாறுகிறது. மது என்றால் தேன் என்றும் பொருள். தேனீக்கள் மலர்கள் தோறும் சென்று மதுவைக் கொண்டுவந்து சேகரிக்கிறது. மரமேறும் தொழிலாளியும் பல மரங்கள் ஏறிதான் மதுவை சேகரிப்பார்கள். தேன் மருத்துவத்தில் எவ்வளவு இன்றி யமையாத பொருளோ, அதுபோல தென்னை மதுவும் இன்றியமை யாத் துணை மருந்தாக விளங்கிவந்தது. ஒரே தென்னை மரத்து மதுவை புதியதாக 40 நாளைக்கு காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப் பிடுவாரானால் இனந்தெரியாத, பெயர் தெரியாத நோய்கள் யாவும் தீர்ந்து உடல் வலிமை பெறும்.

'தெங்கின் மதுவருந்த தீயும் தணலழியும்
தங்கி யிடர்கொடுக்கும் தணியா அரிப்புகளும்-தங்குமோ?
இங்கிதமாய் இன்மொழிகள் பேசிவிடும் பைங்கிளியே
வங்குடனே பரவும் படர்தாமரைச் சிரங்குபோம்'

—(ஒலைச்சுவடி)

உடல் சூட்டைத் தணிக்கப் பசும்பால் சாப்பிடுவார்கள். இதுபோல கடும் உழைப்பாளிகளின் சூட்டை எல்லாம் தென்னை மது தணித்துவிடும். சொறி, சிரங்குகள் யாவும் நீங்கும். இதனு லேயே தென்னை மதுவுக்கு "ஆகாசப் பால்" என்றபெயரும் உண் டானது. பசுவின் மடிக் காம்பில் இருந்து சுரப்பது பசும் பால். தென்னம் பிள்ளையின் பாளையில் இருந்து சுரப்பது ஆகாசப் பால். சூட்டைத் தணிப்பதில் இரண்டின் குணமும் ஒன்றே! கெட்ட பசும்பால் உடலுக்குக் கெடுதலைத் தருவதுபோல், ஆகாசப் பால், "புளித்தக் கள்ளாக" மாறிவிட்டால் மயக்கமும், போதையும் உடலுக்குப் பல பிணிகளையும் தரும்.

க்ஷயரோகம், காசம், எலும்புருக்கி, மூலரோகம், இருமல், இரைப்பு நோய் ஆகியவைகளுக்குப் பிரண்டை உப்பு, நாயுருவி உப்பு முதலான உயர்ந்த மருந்துகளைத் தென்னை மது துணைக் கொண்டு 1 மண்டலம், 2 மண்டலம் ஆகக் கொடுத்து நோய் களைத் திறமையாகப் போக்கிவிடுவது தமிழ் மருத்துவத்தின் பண்டைய கால வழக்கத்தில் ஒன்று.

ஆனால், இதனைப்புளிக்க வைத்து அதிக அளவில் பருகினால், இரத்தக்கழிச்சல், சொறிசிரங்கு ஆகியன உண்டாக்கும். புளிக்காத மதுவை, கருவுற்ற மகளிர்க்கு, குறைந்தளவில் கொடுக்க, பிறக்கும் குழந்தை அழகுடன் விளங்குமாம். தென்னங் கள் மிகுதியான போதையை உண்டாக்கும்.

பனை மது

பனை மரத்திலிருந்து மதுவும், கள்ளும் இறக்கப்படுகின்றன. பாளையைப் பதப்படுத்தி அதன் முனையைச் சீவி, வாய் வழியாய் வடியும் நீரைக் குடுவையில் சேகரிப்பர். இதற்குக் 'கள்' என்று பெயர், சுண்ணாம்பைக் குடுவையில் தடவினால் இது புளிக்காமல் மதுவாக மாறிவிடும். இதனையே 'பதநீர்' என்று குறிப்பர். இந்தப் பதநீரை 100 மில்லி அளவு தொடர்ந்து அருந்தி வர, மேக நோய்கள் விலகும். குளிர்ச்சி உண்டாகும். சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும்; பொதுவாக, தென்னை, பனை, ஈச்சம், அத்தி ஆகிய மரங்களிலிருந்து இத்தகைய பதநீர்கள் தற்காலத்து இறக்கப்படுகின்றன

நாள்தோறும் காலையில் காபி, தேநீர் அருந்துவதற்குப் பதில் ஒரு குவளை பதநீர் அருந்தினால், காலை உணவு வேறு எதுவும் தேவையில்லை என்று காந்தியடிகள் குறிப்பிடுகின்றார்.

பதநீரை நாள்தோறும் பருகி வந்தால் எடையும், உயரமும் முகப்பொலிவும் அதிகரிக்கும். பதநீர் பருகுவோர், களைப்பு நீங்கிப் புத்துயிர் பெறுவர்.

கணைச் சூட்டையும், உடம்பின் வெப்பத்தையும் குறைக்கிறது பதநீர். இதனைத் தொடர்ந்து பருகினால் கண்ணோயினின்றும் நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். பதநீர் தினசரி பருகுவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது

பதநீரில் என்னென்ன சத்துக்கள் உள்ளன? அவற்றால் என்னென்ன நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன என்பதை ஆராய்ந்த டாக்டர் 'ஹில் ஹையா' என்பவர் கீழ்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார்.

"பதநீரிலுள்ள *சீனிச்சத்து* உடலுக்கு வெப்பத்தை அளிக்கிறது.

மெலிந்து, தேய்ந்து, வாடிய வடிவுடைய குழந்தைகளின் உடலைப் பதநீரில் உள்ள குளுகோஸ் சீராக்குகிறது.

பதநீர் கணைச் சூட்டை நீக்குகிறது.

கருவுற்ற மகளிரும், மகப்பேறு பெற்ற பெண்களும் பதநீர் பருகி உடல் நலம் பெறலாம்.

பதநீர் ரத்த அழுத்தத்தை (Blood Pressure) தடுக்கிறது.

டைபாய்டு, நிமோனியா ஆகிய காய்ச்சல்களைத் தடுக்கிறது.

இருதயத்தை வலுவடையச் செய்து, இருதய நோயைக் குணப் படுத்துகிறது.

பதநீரிலுள்ள சுண்ணும்புச் சத்து பற்களை உறுதிப்படுத்து கிறது. ஈறுகளில் ரத்தக் கசிவு ஏற்படாமல் தடுத்துப் பற்களில் படியும் பழுப்பு நிறத்தையும் மாற்றுகிறது.

மெலிந்து, நெஞ்சு எலும்பு தள்ளிய (Rickets) குழந்தை களுக்குப் பதநீர் சிறந்த பாதுகாப்பு உணவு.

பதநீரில் உள்ள இரும்புச் சத்து பித்தத்தை நீக்குகிறது. சொறி, சிரங்கு, தடுமன், காச நோய் முதலியவைகளுக்குப் பதநீர் சிறந்த இயற்கை மருந்து.''

முடிவுரை

இவ்வாறு தமிழிலக்கியத்தில் பல்வேறு வகையான 'மது வகைகள்' உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்பட்டன. தமிழகத்து மதுவகைகள் அனைத்தும் பசுமையான மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டவையாகையால் உடலுக்கு நன்மை அளிக்கத் தக்கவாறு செயல்படுகின்றன. அளவுக்கு அதிகமாகும்போதுதான் இவ்வகைமதுக்கள், உடலுக்குத் தீமையை விளைவித்தன—விளை விக்கின்றன என்பதையும் அறியலாம். பழந்தமிழர் பயன்படுத்திய 'மது வகைகளில்' பெரும்பாலானவை வழக்கற்றுப் போயினும், சித்த மருத்துவத்தில் கூறப்பட்டுள்ள மது வகைகள் இன்றும் நாட்டுப்புறங்களில் வழக்கத்தில் உள்ளன என்பதை அறியலாம். சித்தர்கள் பயன்படுத்திய பட்டைச் சாராயமும், வேறு விதமாகத் தயாரிக்கப்பட்டு அதன் உண்மைத் திறனும் மாறிவிட்டது. எனவே,

'இயற்கை நெறிக்கு உட்பட்டு வாழ்ந்த
பழந்தமிழர்களின் உணவில்
சிறப்பான இடம் பெற்ற இயற்கையான மது வகைகள்
உடலைக் கெடுக்கவில்லை; நன்மை அளித்தன' என்பதை

யும், போதைக்காக அளவுக்கு மிஞ்சி அவற்றைப் பயன்படுத்திய தாலேயே சமூகக் கேடாக மதுப்பழக்கம் உருமாறி, பிற்காலத்து வந்த சமணர்கள் தூற்றுதலுக்கு இரையாகியது என்பதை பழந்தமிழ்க் காப்பிய நூல்கள் வழி அறியலாம் ....

கருத்து மலர்கள்

— டாக்டர் ந. சஞ்சீவி —

எல்லோரும் இறைவனின் வடிவங்கள்; எவர் வாயிலாகவும் இறைவனைக் காணலாம்; கேட்கலாம்.

⁂ ⁂ ⁂

எவ்வளவுக் கெவ்வளவு மனத்தில் 'கருத்துக் குப்பைகள்' சேராமல் காக்கிறோமோ அவ்வளவுக்குக் கடவுள்காட்சி, ஒளிவுமறைவின்றி-திரை மறைவின்றி-தெரியும்.

⁂ ⁂ ⁂

இறை(சி) வனிடம் சேருமுன் குருவே கதி.

⁂ ⁂ ⁂

நினையாதிருப்பதே வினையாதிருப்பதற்கு வழி.
தன்னைக் கற்கும் கல்வியே தலையான கல்வி.

⁂ ⁂ ⁂

ஞானிகள் காலில் ஜனாதிபதிகளும் பிரதம மந்திரிகளும் விழுகின்றனர். ஆனால் உயர்ந்த ஞானிகள் ஒரு சிறிதும் தம் நிலையினின்றும் பிறழ்வதில்லை! என்ன தீரம்! என்ன தியாகம்!

⁂ ⁂ ⁂

ஞானிகளுள்ளும் பலவகை உண்டு.

⁂ ⁂ ⁂

உலக வாழ்க்கையில் ஓரளவேனும் நடிக்கத் தெரிந்தவர்களே வெற்றி பெறுவார்கள்; அருளியல் வாழ்க்கையிலோ ஒரு சிறிது நடிப்பவரும் வெற்றி பெறல் அரிது.

⁂ ⁂ ⁂

கல் (பல பொருளிலும்) நெஞ்சம் வேண்டும்.

⁂ ⁂ ⁂

பற்றுகளே பகைகட்குக் காரணம். பற்றில்லாதவன் பகைகளும் இல்லாதவன். ஞானி பற்றில்லாதவன். அதனால் அவன் பகை இல்லாதவன்; அஞ்ஞானி பற்று மிக்கவன். அதனால் பகைகள் நிறைந்தவன்.

⁂ ⁂ ⁂

அகப்பொருட் பாடல்கள் 'ஒருவர் சுட்டிப் பெயர் கொளா'. அவ்வாறே மெய்யுணர்வு மிக்க அறிவுரைகளும் 'ஒருவர் சுட்டிப் பெயர் கொளாது' அறிவுரைகள் கருதப்பட வேண்டும்.

சுறுசுறுப்பிற்கும் - களைப்பிற்கும் ஒரு விளக்கம்

டாக்டர். சி. பி. கோதண்டராமன்
பி.இ., எம்.எஸ்., பிஎச்.டி., எப்,ஐ.இ.

நம் அன்றாட வாழ்வைக் கூர்ந்து நோக்கினல் சில நாட்கள் ஒளி மயமாகத் தோன்றுகின்றன; எதை எடுத்தாலும் விடுவிடென்று செய்து முடிக்க முடிகிறது; உற்சாகம் கரைபுரண்டோடுகிறது. இதற்குமாறாக, சில நாட்களில் நாம் ஏதோ நோய்வாய்ப்பட்டது போலவும், சிடுசிடுப்பாகவும் இருக்கிறோம். அந்நாட்களில் எந்தக் காரியத்தையும் முனைந்து செய்ய முடிவதில்லை. உடல் தளர்வாகவும் மனம் தொய்வடைந்தும் காணப்படுகின்றது.

இவ்வாறு நம்மை அறியாமல் உற்சாகம் ஏற்படுவதும் சோர்வு ஏற்படுவதும் எப்படி நிகழ்கின்றன? இவ்வாறு நடப்பதில் ஏதாவது சீர்மை உண்டா? என்பன போன்ற கேள்விகளுக்குப் பல விதமான விளக்கங்கள் இருந்தாலும் தற்போது புதுமையாகத் தரப்படும் 'பயோரிதம்' (Biorhythm) என்ற விளக்கம் சிறப்பாகவும் எளிதாகவும் இருப்பதால் இதைப் பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் மிகுந்து வருகின்றன,

'பயோரிதம்' என்பது என்ன? 'பயோஸ்' என்ருல் உயிர் என்றும் 'ரிதம்' என்ருல் ஒழுங்கான ஓட்டம் என்றும் பொருளாகும். அதாவது வாழ்நாட்களில் நம் உடல் சார்ந்த பல நலன்களும் ஒழுங்கான ஒரு ஓட்ட முறையில் சீராக மாறிமாறி வருகின்றன என்பதே இக்கொள்கையின் அடிப்படையாகும். இவற்றில் உடல் நல மாற்றம், உணர்வு நலமாற்றம், அறிவு நலமாற்றம் ஆகியவை தற்போது முக்கியமாக ஆராயப்பட்டு வருகின்றன. உடல் நலம் 23 நாட்களில் ஒரு சுற்று வருவதாகவும், உணர்வு நலச்சுற்று நாள் 28 என்றும் அறிவு நலம் 33 நாட்களுக் கொருமுறை மாறிவருவதாகவும் கணக்கிட்டுள்ளனர். இக்குணங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து இந்த அடிப்படையிலேயே மாறிவருகின்றன என்றும், இம் மாற்றம் பிறந்த நாளிலிருந்து ஆரம்பமாகிறது என்றும் கூறுகின்றனர்.

1. முதல் நாளிலிருந்து 13 நாட்கள் வரை உணர்வு நலம் பூஜ்ய நிலைக்குமேல் பகுதியில் உள்ளது. இக்காலம் உயர் நிலையில் இருக்கும் போது கற்பனை சிறந்திருக்கும்; கலைப் படைப்புகளைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும். இதுபோல அறிவு நலம் உயர்நிலையில் இருக்கும்போது காரண காரியங்களை நன்கு அலசி சிக்கலான பிரச்னைகளையும் தீர்க்க முடியும். உடல் நலம் உயர்நிலையில் இருந்தால் ஊக்கமுடன் களைப்பின்றி வேலை செய்யலாம். மூன்றுமே மேல் நிலையில் இருந்தால் அது சிறப்பான காலமாகும்.

2. 14ஆம் நாள் உணர்வு நலம் மேல் பகுதியிலிருந்து கீழ்ப் பகுதிக்கு மாறுகிறது. மாறியபின் 14க்கும் 28க்கும் இடையே உள்ள நாட்கள் தாழ்நிலைக் காலம் எனப்படும். தாழ்நிலைக் காலத்தில் களைப்பும் மிகுதி. நோய்கள் பற்றுதல் எளிது. நினைவாற்றலும் குறைவு. செய்யும் காரியங்களும் சிறப்பாக அமைவதில்லை.

3 உயர் நிலையிலிருந்து தாழ்நிலைக்கும், தாழ்நிலையிலிருந்து உயர் நிலைக்கும் மாறும் 14ஆம் நாளும், 28ஆம் நாளும் உணர்வு நிலையைப் பொறுத்தவரை 'ஆபத்து நாட்கள்'' என அழைக்கப்படுகின்றன. இந்த இரண்டும் கெட்டான் நாட்களில்தான் குழப்பம் மிகுதி. அதனால் தான் இந்நாட்கள் ஆபத்து நாட்கள் எனப்படுகின்றன. இந்த நாட் களிலேதான் அதிக தவறுகளைச் செய்கிறோம். எண்ணங்களும் செயலும் ஒருமுகப்படுவதில்லை. இதன் காரணமாக குழப்பநிலையில் கவனக்குறை வான செயல்களும், விபத்துக்களும் நிகழக்கூடும்.

பயோரிதக் கொள்கை மூலம் ஒவ்வொருவருக்கும் இந்த ஆபத்து நாட்கள் எவை என்பதை எளிதில் கணிக்கலாம். இவ்வாறு எச்சரிக் கப்படுவதால் அந்த நாட்களில் முயன்று விழிப்பாகவும் கவனமாகவும் இருந்து தவறுகளையும் விபத்துகளையும் குறைக்கவும், தவிர்க்கவும் முடியும். முக்கியமாக விமானிகள், இரயில், பஸ், லாரி ஓட்டுநர்கள், மருத்துவர்கள் ஆகியோர்க்கு இவ்வித எச்சரிக்கை மிகவும் உபயோக மாக இருக்கும். இந்த ஆய்வுகளின் பயன்களில் இது முக்கியமான தொன்றாகும்.

இக்கொள்கையை முதலில் கணித்தவர்கள் யார்? இந்த நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில், 'வில்லியம் ப்ளீஸ்' என்ற (William Flies) ஜெர்மானிய மருத்துவரும் ஹெர்மன் ஸ்வபோதா (Hermann Swoboda) என்ற ஆஸ்திரிய நாட்டு உளவியல் வல்லுனரும் தங்கள் ஆய்வின் முடிவாக உடல் நலமாற்றம் சீராக 23 நாட்களுக்கு ஒரு சுற்று வருவதா கவும், உணர்வு நலம் 28 நாட்களுக்கு ஒரு சுற்று மாற்றமடைவதாகவும் கணக்கிட்டனர். இருபதாண்டுகளுக்குப் பின் ஆல்பிரட் தெல்ச்சர் (Alfred 'eltsbher) என்பவர் அறிவு நலமாற்றம் 33 நாட்களில் நிகழ் கின்றதெனக் கண்டார். இக்கொள்கை எளியதாகவும், அடிப்படையில் உண்மையானதாகவும் தோன்றினாலும் இதை மறுப்பவர்களும் உள் ளனர். சுற்று நாட்கணிப்புகள் (23. 28, 33) எடுத்துப் போட்டாற் போல் இருக்கிறதென்பதும், இதற்கான சான்றுகள் அறுதியானவை யாக இல்லை என்பதும் இவர்களது வாதம்

இவ்வகைக் கொள்கைகளில் அறுதியான சான்றுகள் கிடைப்பதரிது என்பதும், மருத்துவத்தின் முன்னோடியான ஹிபபாக்ரெட் (Hippocrate) அவர்கள் கால முதலே இது போன்ற சீரான மாற்றங்கள் பற்றிய கருத்து நிலவிவந்துள்ளதென்பதும் இக்கொள்கையை ஆதரிப்போரின் எதிர்வாதமாகும். இந்நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்திலேயே தோன்றிய இக் கொள்கையைப் பற்றிய ஆய்வுகள் திடீரென அதிகரிக்க இரண்டு இரயில் விபத்துகள் காரணமாயின எனலாம். வெவ்வேறு நாடுகளில் நிகழ்ந்த இந்த மோதல்கள் சம்பந்தப்பட்ட ஓட்டுநர்கள், உதவியா ளர்கள் ஆகியோரின் உடல் நலம், உணர்வு நலம், அறிவு நலம் ஆகியவற்றின் நிலையைக் கணக்கிட்டதில் அவர்களெல்லோரும் விபத்து நாளன்று 'ஆபத்து நாளிலோ' அல்லது தாழ்நிலைக் காலத்திலோ

இருந்தது தெரியவந்தது. இது போலவே விமானியின் தவருல் நிகழ்ந்த தென்று முடிவு செய்யப்பட்ட பதின்மூன்று விமான விபத்துக்களிலும், விமானிகளோ 'ஆபத்து நாளில்' இருந்ததாகத் தெரிந்தது. இவை போன்ற முடிவுகளால் தூண்டப்பட்டு, இத்துறையில் ஆய்வுகள் மேலும் மேலும் வளர்ந்துள்ளன. இது பற்றிப், பல நூல்களும் வெளிவந்துள்ளன. சில பஸ், லாரி கம்பெனிகள் கம்ப்யூட்டர் உதவிகொண்டு ஓட்டுநர்களுடைய 'ஆபத்து நாட்களை'க் கணக்கிட்டு அவர்களை எச்சரிக்கத் திட்டமிட்டுள்ளன. மருத்துவத்திலும் இவ்விதக் கணக்கிடுதல் உதவக்கூடும்.

அறுவைச் சிகிச்சைகளை உயர்நிலை நாட்களில் செய்வதால் (மருத்துவருடையவும், நோயாளியுடையவும்) பிறகு ஏற்படும் சிக்கல்கள் குறைகின்றன என்று ஸ்விட்சர்லாந்து மருத்துவமனை யொன்றில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு உள்ளது.

முடிவாக இன்று உங்கள் நிலையைக் கணக்கிடுவதெப்படி என்பதைக் காண்போம் :-

1. முதலில், பிறந்த நாள் முதல் இன்றுவரை வாழ்ந்த நாட்களைக் கணக்கிட வேண்டும். வயதை 365ஆல் பெருக்கி வந்த விடையுடன் லீப் வருடத்திற்கான நாட்களையும் கூட்டுவதால் சென்ற பிறந்த நாள் வரை வாழ்ந்த நாட்கள் கிடைக்கும். சென்ற பிறந்த நாள் முதல் இன்று வரையுள்ள நாட்களையும் கணக்கிட்டு இதனுடன் சேர்த்தால், இன்று வரை நீங்கள் வாழ்ந்த நாட்கள் கிடைக்கும்.

2. உடல் நலத்தின் நிலையைக் காண, இந்த நாட்களை 23ஆல் வகுத்து, மீதியை மட்டும் கணக்கிடுங்கள். அதே போல் மற்ற நலத்திற்கு அதனதன் சுற்று நாளால் வகுத்து மீதியைக் காணுங்கள்.

உதாரணமாக 28-10-1937 அன்று பிறந்தவருடைய இன்றைய நிலையைக் (1-12-1977) கணக்கிடலாம்.

1. அவருடைய வயது 28-10-77 அன்று 40 ஆகிறது, அன்று வரை அவர் வாழ்ந்த நாட்கள் (40 × 365) + 40/4 = 14610. பிறகு 28-10-1977 முதல் 1-12-1977 வரை 34 நாட்கள் ஆகின்றன ஆகவே இன்றுவரை மொத்த வாழ் நாட்கள் 14644 ஆகும்.

2. உடல் நலம் : வாழ் நாட்களை 23ஆல் வகுக்க மீதி 16 கிடைக்கிறது ஆகவே 16ஆம் நாள் அவர் உடல் நலம் தாழ் நிலையில் உள்ளது.

3. உணர்வு நலம் : வாழ்நாட்களை 28ஆல் வகுக்க மீதி பூஜ்யமாகும். ஆகையால் உணர்வு நலம் 'ஆபத்து நாளில்' உள்ளது.

4. அறிவு நலம் : மொத்த நாட்களை 33ஆல் வகுக்க மீது 25 ஆகும். ஆதலால் அறிவு நலம் தாழ் நிலையில் உள்ளது. இந்த நாளில் இவருடைய இரண்டு நலன்கள் தாழ் நிலையிலும், ஒன்று 'ஆபத்து நாளிலும்' இருப்பதால் இவருக்கு இந்த நாள் மோசமானது ஆகும். இது போலவே பிறந்த நாள் தெரிந்நால் நமது உயர்நிலை நாட்கள் முதலியவற்றை எளிதில் கணக்கிட்டுக் கொள்ளலாம்.

இன்னும் இக்கொள்கையைப் பற்றிய எல்லா விவரங்களும் தெரியவில்லை; சான்றுகள் அறுதியானவைகளாக இல்லை. ஆயினும் மக்கள் உணர்வு நலம் பற்றிய புதிரை அவிழ்க்க இக்கொள்கை உதவக்கூடும்.

—நன்றி, கலைக்கதிர். டிசம்பர், 77.

மருத்துவப் பாட நூல்
(Text book of Medicine)

டாக்டர் பு. மு. வேணுகோபால், எச். பி. ஐ. எம்.
டாக்டர். தியாகராசன், எம். ஏ., எம். பி. பி. எஸ்,

—சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

பூயோதரம் (Pyaemia)

வந்தை உதிரம் சஞ்சாரமாயிருந்தால் குறிகுணங்கள் பற்பல விதமாக இருக்கும். நோயின் தீவிரத்திற்கும் நோய் நடையின் அளவுக்கும் தகுந்தாற்போல் வித்தியாசங்கள் கொண்டு காணப்படும். புறசட அறிகுறிகளில்லாமலே சிற்சில சமயங்களில் குருதி உதிரம் மரணத்துக் குரிய அபாய குணங்களைக் காட்டும். உதாரணமாக, கர்ப்பக் குருதி உதிர சஞ்சார நோயில் கருப்பையிலோ அதனைச் சார்ந்த உறுப்புகளிலோ ஒரு சோதனையில் ஒருவித சஞ்சாரமும் தெரியாது.

வந்தை உதிர நோயில் காய்ச்சல் காணும். குளிருடன் நடுக்கம் உண்டு; சிலவேளை இல்லாமலிருக்கும். பலவீனம், அசதி, சுகமின்மை போன்ற முதலியவைகள் காணப்படலாம். மனம் சுவாதீனத்திலிருக்கும். சுரம் அதிகமாக இருந்தால் வியர்வை காணப்படும். பேதி ஏற்படலாம். வயிறு உப்பிசம் பசியின்மை, அசீரணம் போன்றவைகள் உண்டாகலாம். பிளிகம், (Spleen) பெருக்கும். அமர்த்தி பார்த்தால் மெதுவாகயிருக்கும். நாடி படபடத்து துடிக்கும். நெடு நாட்களுக்குப் பிறகு இதய கோளாறுகள் காணப்படலாம். வெண்விலங்கள் எண்ணிக்கையில் மிகுதிப்படலாம். வெண்விலங்கள் மிகவும் குறைந்திருந்தால் வரும்முன் கணிப்பிற்கு (Prognosis) உதவியாகயிருக்கும் வெளுப்பு நோயும் காணப்படும் வருமுன் கணிப்பு (pronosis):– பண்டைய காலங்களில் குருதி நோயை அபாயமானதாக கருதப்பட்டது. ஆனால் விஞ்ஞான அபிவிருத்தியினால் அவ்வளவு அபாயகரமாக கருதப்படவில்லை.

சஞ்சாரத்திற்கு எதிரது காக்கும் தன்மை (IMMUNITY)

வந்தைகளின் படையெடுப்பை உடலானது இருவித சாதனங்களால் எதிர்த்து காக்கும் தன்மைகளையுடையது குருதியிலிருக்கும்படியான வெண் விலங்களின் நடவடிக்கைகளை பொருந்தியிருப்பது ஒன்று. குருதி வெண்விலங்கள் வந்தைகளை சீரணித்தும் அழித்தும் எதிர்த்தும் உடலை காக்கும் சிறப்பான தன்மைகளையுடையன. மற்றொன்று என்னவென்றால் உடலிலே தற்காப்புக்கான எதிர் பொருள் (anti bodies) உண்டாகுவது. இவைகள் குருதி நீரில் (plasma) அவ்வப்போது காணப்படுகின்ற ஒருவிதமான புரதப் பொருள்கள். இவைகள் வந்தைகளையும் வந்தைகளின் நஞ்சுப் பொருள்களையும் அழிக்கின்ற சிறப்பு தன்மையைப் பெற்றிருக்கின்றன. இந்த விஷயத்தில், இரண்டு வேறுபட்ட சஞ்சார நோய்களுக்கிடையே யுள்ள தனிச் சிறப்பியல்புகளை அறிய வேண்டியது அவசியமாகும். தொண்டை அடைப்பான் வந்தைகள், (dipthereia) ஈர்ப்பு வந்தைகள் (tetanus) போன்றவைகள் தரமான புற

நஞ்சுகளை (exotoxins) உடலில் வெளிப்படுத்துகின்றன. அதாவது, இவ்வந்தைகள் உடலின் திசுக்களை தாக்கினயிடத்தில் சஞ்சாரம் செய்து கொண்டே அவைகளிலிருந்து வெளிப்படும் நச்சுப் பொருள் எங்கோ மற்ருேரிடத்தில் திசுக்களை நாசமடையச் செய்கின்றன; இதனுல் தெரிவ தென்னவென்ருல், திசுக்கள் நாசமடைவது நஞ்சுப் பொருள்களே ஒழிய வந்தைகளால் அல்ல என்பதாகும். இத்தருணத்தில் உடலில் தற்காப்பு எதிர் பொருள்கள் நஞ்சை முறிக்கும் பொருள்கள் (ant-toxin) உண்டாகி வந்தைகளால் உண்டாக்கிய நஞ்சுப் பொருள்களை அழிக் கின்றன அல்லது நிர்மூலமாக்கின்றன. மேற்கூறிய வந்தைகள் தவிர அநேக வந்தைகள் தங்களுக்குள்ளே யிருக்கும்படியான நஞ்சுப் பொருள்களை (endotoxiu) வெளியிடுவதில்லை. ஒருவேளை வெளியிட் டாலும் அவைகள் அழிக்கப்படுகின்றன. ஆனுல் பின்கூறிய வந்தை கள் நுழைந்த திசுக்களை தாக்கும் இடத்திலேயே வளர்ந்து இனப் பெருக்கமடைந்து நேரிடையாகவே திசுக்களை நாசமடையச் செய்து அரிக்கின்றன. மேலே முன்கூறிய வந்தைகள் தானிகமாக சஞ்சாரம் செய்து அவைகள் வெளியிட்ட நஞ்சுப் பொருள் எங்கோ உடலில் மற் ருேரிடத்தில் அழிவை உண்டாக்குகின்றன. ஆனுல் பின்பு கூறிய அநேக வந்தைகள் நேரிடையாகவே திசுக்களை தாக்கி நாசமடையச் செய்கின்ற காலத்தில் அவ்விடத்தே தற்காப்பு எதிர்பொருள் உண்டாகி வந்தைகளையே அழிக்கின்றன. எனவே, உடலில் வந்தைகளின் படை யெடுப்புக்கு ஏற்றவாறு அதற்கான தனி சிறப்பு வாய்ந்த தற்காப்பு பொருள்களை உண்டாக்கி வந்தைகளின் பின் செயலைத் தடுத்து காப் பதே இயற்கையான எதிரது காத்தல் சக்தியாகும். இவ்வாருக தோன்றின இயற்கை எதிரது காத்தல் சக்திப் பொருள்கள் தொடர்ந்து எவ்வளவு காலம் நீடிக்கிறதை பொருந்தி எதிரது காக்கும் சக்தி நிலைத்து நிற்கும். நீடித்து இருக்கின்ற வரையில் மறுபடியும் அந்நோய் உடலில் உண்டாவதில்லை எனக் கருதப்படுகிறது.

இயற்கையில் அமைந்ததும் சிறப்பு வாய்ந்ததும் எதிரது காக்கும் சக்தியை ஏற்படத்தலாம் என்ற கொள்கையும் தற்சமயம் விஞ்ஞான ரீதியில் இயங்கி வருகின்றன. செயற்கை இரு வகைப்படும். அவை :- 1. சாத்துவிக எதிரது காக்கும் பொருள் 2. தீவிர எதிரது காக்கும் பொருள்.

சாத்துவிக எதிரது காக்கும் பொருள் : விலங்குகளில் எதிரது காக்கும் பொருள்களை உண்டாக்கி அவைகளை வாசநீர் அல்லது ஊனீர் (serum) தயாரித்து மனிதர்களின் உடலில் புகுத்தி எதிரது காக்கும் சக்தியை உண்டாக்குதலாகும். முறையே சாத்துவிக எதிரது காக்கும் பொருள் (passive immunity) எனப்படும். இதை எடுத்துக்கொள்ப வர்கள் எதிரது காக்கும் பொருளை தன்னிடத்தில் உண்டாக்கும் செயலில் யாதொரு பங்கமில்லை. இது ஒரு அவசர நிலை ஒழிய வேறல்ல. அத னுடைய செயலும் சிறிது காலமாகும். ஆகையால் தடுப்பு முறைக்கும் பரிகாரம் செய்வதற்கும் உபயோகப்படுத்தலாம். தடுப்பு முறைக்கு உபயோகிக்கப்படும் நஞ்சு முறிவு மிக்க சிறப்பாக செயல்படும். நஞ்சு முறிவுகள் பரிகார முறைக்கு அவ்வளவாக பிரயோசனமில்லை. முன் னமே நசைந்த அல்லது அழுகின திசுக்களை நஞ்சு முறிவு சீரமைக்காது அல்லது பழுது பார்க்காது. சில வேளைகளில் சஞ்சார நோயின்

ஆரம்பநிலையில் கொடுத்தால் பரிகாரத்துக்கு உதவுகின்றன. வந்தைகளை அழிக்கும் ஸீரா (antibacterial Serum)னதுசஞ்சாரநோய்களுக்கு பெரும்பாலும் பரிகார முறைக்கு மிகவும் உபயோகமுள்ளன. பொதுவாக இவைகளும் பரிகார முறைக்கு முழுமையான பயனளிக்கவில்லை. முற்காலங்களில் இவ்வகை பரிகார முறையில் பயனளிக்காத நோய்களுக்கு தற்காலத்தில் வந்தைகளை அழிக்கும் திறனுள்ள வேதியல் சேர்மத்தைக் (chemotherapy) கொண்டு மிக்க குணமாகும்படி செய்கிறார்கள்.

தீவிர எதிரது காக்கும் பொருள் : மனித வர்க்கங்களில் தீவிர எதிரது காக்கும் பொருள் உண்டாவதற்கான கிளர்ச்சியை ஏவுவதுதான் இதன் கருத்தாகும். இதன் முறையானது வந்தைகளினால் சஞ்சார நோய் உண்டாக்கும்பொழுது உடலில் இயற்கையிலே எதிரது காக்கும் பொருள் தோன்றுவதை ஒக்கும். ஆனால் இம்முறையில் சிறிது காலம் தான் நீடிக்கும். தீவிர எதிரது காக்கும் பொருளை உண்டாக்க கிளர்ச்சி செய்யும் பொருள் வந்தைகளின் நஞ்சோ அல்லது வந்தைகளோ அல்லது நுண்மங்களாகும். கிளர்ச்சி செய்யும் பொருள் சஞ்சாரத்தை ஏற்படுத்தும் அந்தந்த வந்தைகளோ நஞ்சாகும். இம்முறையில் சிற்சில சஞ்சார நோய்களுக்கு மட்டுமே பொருந்தும் அதாவது தொண்டை அடைப்பான், ஈர்ப்பு, கயம் (B. C. G, vaccinc) குடல் குதுவங்கள் தாபிதம் (Typhoid vaccine) ஆகியவைகளுக்கு பொருந்தும். எனவே, எல்லா சஞ்சாரநோய்களுக்கும் இம்முறை பொருந்தாது. பயனளிக்காது என்பது கவனிக்கத் தக்கது. (தொடரும்)

---

16 வயதினிலே ..

ஃ ஆண் – பெண் இருவர்க்கும், 16-வயது என்பது இனிய வயதாகும். உடலில், உள்ளத்தில் புத்துணர்வுகள், மலர்ச்சிகள் ஏற்படும் காலம்—16 வயது.

ஃ பாலுணர்வு பற்றும் இவ்வயதில்தான் பலருக்கு தடுமாற்றம்வரும். முறையானபாலுணர்வு அறிவு இன்றி, கண்டதை படித்து – பார்த்தவற்றை அனுபவித்து உடலை, உள்ளத்தை பாழ்படுத்திக் கொள்ளும் வயது; 16-வயது.

ஃ Sex Knowledge-என்பதை முறையான வழியில்பெறுவதால், 16 வயதுக் கோளாறுகளிலிருந்து தப்பிக்கலாம்.

ஃ புகைப்பழக்கம், மதுப் பழக்கம், கர மைதுனம் போன்ற பழக்கங்கள் எளிதில் பற்றும்— 16 வயதில்.

எனவே, நல்ல நட்பு, பெரியோர்களுடன் பழக்கம், நூலக அறிவு, ஆலய வழிபாடு போன்றவற்றைத் துணைக் கொண்டால் 16-வயதுப் பிரச்னைகளை வெல்லலாம்.

ஃ 16-வயதில் தவறினால் — 61-வயது வரை வாழ்க்கை திண்டாட்டம்தான் எனவே,

1. முறையான பாலுணர்வு பற்றிய நூல்கள்.
2. இறை வழிபாடு.
3. நூலகம் செல்லும் பழக்கம்.
4. பெரியோர்களுடன் உரைதல்-உறங்குதல்.

போன்ற பழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல் நல்லது.

"16 வயதினிலே தனிமையிலே – மட்டும் இருந்துவிடாதீர்கள். பல தீய பழக்கங்கட்கு தனிமை உரமளிக்கும்"

ஃ Hypertension — மிகுதியான இரத்த அழுத்தம் காரணமாக வரும் இந்த நோய்க்கு, யோகாசனம் நல்ல பயனளிப்பதாக, தற்கால டாக்டர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். சித்தர்கள் அருளிய யோகம், தற்கால மருத்துவர்களுக்குக் கைகொடுக்கின்றது பார்த்தீர்களா?

ஃ 'ருசிக்குப் பலாப்பழம்' என்பார்கள். முக்கனிகளில் ஒன்றான பலா, ருசிக்குத்தான் உகந்தது. ஆனால் உடலுக்கு அவ்வளவு நன்மை தராது. வாத, பித்த நோய்களை உண்டாக்கும். சொறி சிரங்கு அதிகமாகும். பசியை அடக்கி மந்தம் செய்யும். இப்போது பலாப்பழ சீசன். ருசியாயிருக்கின்றதே என்று அதிகமாகச் சாப்பிட்டு விடாதீர்கள். அஜீரணமாகிவிடும். சொறி, சிரங்கு, மேக நோய், வயிற்றுக் கோளாறு உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக இப்பழத்தினை உண்ணக் கூடாது மற்றவர்கள்கூட, பலாப் பழத்துடன் தேன் சிறிது கூட்டி சாப்பிடுவது நல்லது.

ஃ சிலருக்குத் 'தூக்கம்' வராமல் இருக்கும். இது ஒருவகையான நரம்புக் கோளாறு காரணமாக வரும். இதற்கு என்ன செய்யலாம்? மாலையில் கசகசா 1 டீஸ்பூன், பாதாம் பருப்பு 2 எடுத்து அரைத்து, கரைத்து பாலில் கலந்து காய்ச்சி குடிக்கவும். இரவு படுப்பதற்குமுன் வெந்நீரில் குளித்துவிட்டு சூடாக 1கப் பால் குடிக்கவும். ½ மணி நேரத்தில் தூக்கம் வரும். முடிந்தால் மருதாணி மரத்தின் 'பூ' 1 கொத்தினை தலையணையின் மீது வைத்து அதன் மணத்தை நுகர தூக்கம் வரும். வேறு மாத்திரைகள் தேவையில்லை பின்விளைவில்லாத வீட்டு மருத்துவம் இது.

சித்தர்களில் சிலர்

— டாக்டர் இரா, மாணிக்கவாசகம் —

—சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

'நான் இரண்டு ஆண்டுக்கு முன்னர் புகுமுக வகுப்பு (PUC) தேர்வு எழுதியிருந்தேன். மிக நன்ருக எழுதியிருந்ததாக எனக்குள் ஒரு நிறைவு உணர்வு இருந்தது. 'எஞ்சினீயரிங்' சேர விரும்பினேன். எனக்குச் சிபாரிசு செய்ய யாரும் இல்லை. சுவாமியிடம் முதல் முதலாக வந்து என் விருப்பத்தைச் சொன்னேன். அவர் தலையை இடம் வலமாக யசைத்தார். நான் அதிர்ந்து போனேன். சேர முடியாதோ என்ற ஏக்கம் பற்றியது. தேர்வில் தோல்வி அடைந்தேன். மீண்டும் விடா முயற்சியாகத் தேர்வு எழுதினேன் வெற்றி பெற்றேன். சுவாமியிடம் திரும்பவும் என் ஆசையைக் கூறினேன். விண்ணப்பித்தேன். நீண்ட நாள் எந்த பதிலும் வராமல் போகவே நம்பிக்கை இழந்து மீண்டும் சென்று முறையிட்டேன். சுவாமிகள் 'அடுத்த வாரம் வந்துடும்' என்ருர். அவர் வாக்குப்படி அடுத்த வாரமே கல்லூரியில் சேர்ந்தேன்.'

அந்த நண்பர் இப்படித்தான் தன் அனுபவத்தைக் கூறினுர் என்று நிறுத்தினுர் நண்பர் க வே.

'அப்புறம்?'

'வேறு ஒரு அனுபவம் ஒரு நண்பருக்கு யானைக்கால் வியாதி போல பெருத்து மாடியில் ஏறமுடியா நிலைமை பக்கங்களுக்கு ஒருவ ராகத் துணை செய்ய ஏறிவந்தாராம். சுவாமிகள் அவருக்குத் குடிக்கத் தண்ணீர் கொடுத்தாராம். அவரது கால்கள் சில நாட்களில் சரியான தாம்.'

'எல்லாம் நம்பிக்கைதான்' நான் கூறினேன்

ஏதேனும் நல்ல செயல் தொடங்கும்போது யாரேனும் கோவிந்தா என்ருல் அமங்கலச் சொல்லாகக் கருதுகிறவர்கள் எத்தனை பேர் இருக் கிருர்கள். ஆனுல் தலையில் மூட்டை முடிச்சுகளையும், இடுப்பில் குழந் தையையும் தூக்கிக்கொண்டு கோவிந்தா, கோவிந்தா என்று கூறிக் கொண்டே ஏழுமலை ஏறிச் செல்லும் வயதானவர்கள் எத்தனை பேரைப் பார்க்கிருேம். ஒருவருக்கு அமங்கலச் சொல்லாகத் தோன்றுவது இன் னெருவருக்குத் தாரக மந்திரமாக அல்லவா இருக்கிறது!

'சுவாமிகளிடம் யாரோ ஒருவர், முதல் போட்டு வியாபாரம் செய்யப் பொருள் தரவேண்டும் என்று கேட்டாராம். சுவாமிகள் தர மறுத்தாராம். அவன் விடுவதாக இல்லையாம். வற்புறுத்திக் கேட் டானும் சுவாமிகளும் பின்னர் கொடுத்தாராம். அவர் கள்ளுக்கடை வைத்தானும் கெட்டுப்போனுராம்.'

நண்பர் தொடர்ந்தார்.

எனக்கு உடனே எஞ்சினீயர் வீட்டில் பூசையில் வைத்திருந்த 'நோட்டுகள்' நினைவுக்கு வந்தன.

அவை அவராகக் கொடுத்தவை! பூசையில் அல்லவா வைத்துப் போற்றுகின்ருர்? எத்தனை காலம் போற்றி வழிபட்டு வருகிருர்?

அந்தச் செம்மையான உள்ளம் என்றும் வாழ வேண்டும்! மனமார வாழ்த்தினேன்.

'அப்புறம்?'....

'நான் அங்கு ஒருபுறம் ஒதுங்கி இருந்து வருகின்றவர்களைக் கூர்ந்து கவனித்துக் கொண்டிருந்தேன். அன்பர்கள் வருவது, பணிந்து எழுவது, உணவுப் பண்டங்களைப் படைப்பது, தீபதூபம் காட்டுவது எல்லாமே ஆலயத்தில் இருக்கும் ஆண்டவனுக்குச் செய்வது போல அல்லவா செய்கிறார்கள்!

ஒரு அம்மா வந்தாள். தன் மகனுக்குக் கல்யாணம் ஆகவேண்டும் என்று முறையிட்டாள். சுவாமிகள் 'எத்தனை கல்யாணம்? எத்தனை கல்யாணம்? எத்தனை கல்யாணம்?' என்றார். பிறகு பக்கத்தில் கிடந்த காய்ந்த மாலைகளைக் காட்டி, 'எல்லா மாலையும் எடுத்துக்கிட்டுப் போ' என்றார். இதன் பொருள் என்ன என்று விளங்கவில்லை.

எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் என் மனத்தில் ஆழப் பதிந்தது கீழே குறிப்பிடப்படும் நிகழ்ச்சி

நண்பர் நிறுத்தினார். சுவை மிகுந்த சேதி ஒன்று வெளிப்பட இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொண்டேன். நான் நிமிர்ந்து பார்த்து ஆர்வத்தோடு 'என்ன அது?' என்று கேட்க வேண்டும் என்பதை எதிர்பார்த்து நிறுத்தியது போல் தோன்றியது.

'ஒரு வயதுவந்த பெண் சுவாமிகளிடம் வந்தாள், 'ஏன்சாமி உடம்பு நோயை சீக்கிரம் குணப்படுத்தமாட்டீங்கிறயே! உனக்குத் தெரியாதா? என்ன கேட்டாலும் ஏன் கோயமுத்தூர் போனே என்கிறீயே! ஏன் சாமி இந்த மாதிரி ஆட்டங்காட்டரே!' என்று கண் கலங்க மிக உரிமையோடு கேட்டு நின்றாள்.

சுவாமியின் முகத்தில் எவ்வித வேறுபாடும் தோன்றவில்லை. அவர் காதில் இவளது வேண்டுகோள் விழுந்ததாகவே காட்டிக்கொள்ளவில்லை: விழுந்திருந்தால் அவர் அப்படிச் சொல்லியிருக்கமாட்டார்.

மீண்டும் ஒரு 'பிரேக்.'

'எப்படி' ? ...

'என்ன கூட்டம் சினிமாக் கொட்டாயிலே' டிக்கட் எங்கே கிடைக்குது'?

இதன் பொருள் என்ன? அந்தப் பெண் கேட்ட கேள்வியின் விடை இந்த வாசகத்தில் உள்ளதா? எதுவுமே விளங்கவில்லை. ஆனால் இந்த நிகழ்ச்சி என் கண்ணில் இன்னமும் நிழலாடுகிறது.

சுவாமிகளிடத்து, பாமர கிராம மக்கள் கொண்டிருக்கும அபார நம்பிக்கையும், உரிமையுடன் அவர்கள் தம் குறை தீர வேண்டுவதும், மனதை நெகிழ வைப்பதாகும். இம்மாதிரி வருவோர் ஒருவரா! இருவரா! அன்று மட்டும்! மணி நேரத்தில் இருபது அல்லது முப்பது பேரை பார்த்தேன். சித்தர்களின் உறவு வேண்டுமாயின் பாமர நெஞ்சம் பெறவேண்டும் என்பதை இந்நிகழ்ச்சி உணர்த்திற்று.

அப்புறம் பாருங்க, இரண்டாவது முறை போகும்போது ஒரு வியக்கத்தக்க நிகழ்ச்சி. இந்த முறை நான் எனது குடும்பத்துடன் சென்றேன். சென்ற ஆண்டு நவம்பர் மாதம் ஐந்தாம் தேதி சுவாமிகளைத் தரிசித்தேன். சென்னையில் இருந்து புறப்படும் போது 4ஆம் தேதியே சுவாமிகளைத் தரிசனம் செய்துகொண்டு கோவை சென்று மருதமலை தரிசனம் முடித்துக்கொண்டு சென்னை திரும்பத் திட்டம் இட்டிருந்தோம். ஆனால் கோவை சென்றதும் திட்டத்தை மாற்றிக்கொண்டோம். மருதமலை தரிசனத்தை முதலில் முடித்துக்கொண்டு பின்னர் சுவாமிகளிடம் சென்றோம். நாங்கள் சென்றபோது 3 அல்லது 3½ மணி இருக்கும். சுவாமிகள் 'ஆரஞ்சு' வண்ண அங்கி உடுத்திருந்தார் முஸ்லீம் குல்லாய் தலையில் அழகு பெற்றது. எங்களுக்குக் காட்சி தருவதற்குத் தயாராக இருப்பதுபோலவே நின்று கொண்டிருந்தார்.

எங்களைக் கண்டதும் அவர் கேட்ட கேள்வி எங்களுக்கு அதிர்ச்சி தந்தது.

'நேற்றே வந்திருக்கணுமே!' சுவாமிகள் கேட்டது இது. நான் நிலையை விளக்கினேன்.

'மெட்ராஸிலே இருந்துவர இத்தனை நாளாச்சு ?' என் மனைவியைக் கேட்ட கேள்வி இது.

என் பக்கம், அவர் பார்வை திரும்பியது. அருகில் இருந்த மரநாற்காலி ஒன்றைச் சுட்டிக்காட்டி அமருமாறு சொன்னார். என்ன நினைத்தாரோ சிறிது நேரத்தில் அறையைச் சுட்டிக்காட்டி உள்ளே சென்று படுக்கச் சொன்னார்.

சுவாமிகளுடன் பேச வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் 5 நிமிடத்தில் வெளியே வந்தேன். மீண்டும் உள்ளே சென்று படுக்கச் சொன்னார். இப்படியே மூன்று முறை நிகழ்ந்தது. ஏன் அப்படிச் சொன்னார் என்று விளங்கவில்லை நண்பர் நிறுத்தினார்.

'சித்தன் போக்கு சிவன் போக்கு...ம் ..அப்புறம்'

அவரும் விடுவதாக இல்லை. மூன்றாம் முறை அறையைவிட்டு வெளி வந்ததும் எதிரிலே இருந்த கண்ணாடி இட்ட கட்டிலில் சென்று படுக்கச் சொன்னார், படுத்தேன்.

'அவனுக்குத்தூக்கம்இல்லை' என்று, சுவாமிகள், என் மனைவியிடம் கூறினார்களாம். சிறிதுநேரம் படுத்திருந்து பின்னர் சென்றேன். இம்முறை சுவாமிகள் ஒன்றும் சொல்லவில்லை.

நான் சுவாமிகளுக்குக் கொண்டுபோன தின்பண்டங்களை உண்டு கொண்டிருந்தார், என் மூன்று வயது மகள் செல்வி அபிராமி, கையில் வைத்திருந்த பையைக் கேட்டார். அதில் அவள் தான் தின்பதற்காக அரிசி பொரி வாங்கி வைத்திருந்தாள் அதைக் கேட்டு வாயில் போட்டுக் கொண்டார்.

எங்கள் 1 வயது பிள்ளைச் செல்வத்திற்குப் பெயர் சூட்ட வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டோம். சுவாமிகள் 'நந்தகுமார்' என்று பெயர் சூட்டினார்.

'குழந்தைகள் வந்திருக்கு, சமயல்செய்யனும், சாப்பாடுபோடனும்.'

சுவாமிகள் பேசினுர். என்ன பொருள்? மனேவியின் முகத்தை நோக்கினுர். நான் சுவாமிகள் முகத்தை நோக்கினேன்.

'ராத்திரி பூஜை இருக்கு'

அடுத்து அவர் வாயில் இருந்துவந்த சொல் இது. என்ன பொருளில் சொல்கிருர்? பூசை நடக்க இருக்கிறது என்ற சேதியைச் சொல்கிருரா? அல்லது 'இரு' என்று சொல்லுகிருரா? என்று விளங்க வில்லே.

'இன்னெரு முறை வரேன் சாமி,' நாணுக ஒரு பொருளேக் கற்பித்துக் கொண்டு பதில் கூறினேன்.

'நல்ல காலம் வருது' சுவாமிகள் ஆசீர்வாதம் கிட்டியது. காலேத் தொட்டு வணங்கி விடை பெற்ருேம்.

'வைரம் பாய்ந்த கருங்காலி மரம்போல இருக்கே' அதுவரை சுவாமி களின் அருள் வெள்ளத்தில் மூழ்கி இருந்த என் மனேவி, கரை ஏறி வியந்து கூறினுள்! (தொடரும்)

இதய ஒலி

மேன்மைமிகு கண்ணப்பர் அவர்கட்கு,

மூலிகை மணி வாசகர்களுள் யானும் ஒருவன். எங்கள் வீட்டில் வரும் எந்த வியாதிக்கும், மூலிகை மணியில் குறிப்பிட்டுள்ள மருந்துகள் செய்து, உபயோகித்துப் பயனடைகிறோம். இதுபோன்ற நற்செயல்களை மேலும் ஆற்றிட, முருகன் துணை நிற்கும்.

இப்படிக்கு,
T. N. நடராசன், 40, போர்ச்சுகீசிய சர்ச் தெரு, சென்னை-600001

அன்புள்ள திரு க. வேங்கடேசன் அவர்கட்கு,

மருத்துவ ஆலோசனைக்காக தங்களிடம் யான் வந்தபோது, நீங்கள் என்மீது காட்டிய அன்பும், பரிவும், ஆதரவும் என் வாழ்நாள் முழுவதும் மறக்க முடியாது. நீங்கள் ஒரு சிறந்த மருத்துவர் மட்டுமல்ல; சிறந்த அறிவாளர் என்பதை அனுபவ பூர்வமாக உணர்ந்தேன். புவிக்குப் பிறந்தது பூனையாகுமா உங்கள் மருத்துவப்பணி, ஆராய்ச்சிப்பணி சிறக்க இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

இப்படிக்கு,
M A. பாஷா, வணிக உதவியாளர், பெருந்துறை.

K. R. கணேசன், ஆசினர் உயர் பள்ளி, வீரபாண்டி.

சித்த வைத்திய திலகமே சித்த வைத்தியம் என்றும் நிலைத்து நிற்க தமிழகத்தில் வழிசெய்த பெருமானே, வணக்கம்!

எனக்கு ஆஸ்த்துமா இருந்து கல்யாண முருக்கன் இலைச் சாறு வெள்ளை வெங்காயம் புழுங்கல் அரிசி கஞ்சி முதலியவற்றின் துணை கொண்டு நோய் நீக்கிக்கொண்டேன் என்பதை பெருமையுடன் கூறிக் கொள்கிறேன்.

P. Jayaraman, South Agrakaram, Watrap

வணக்கங்கள் பல. தாங்கள் நடத்திவரும் "மூலிகை மணி"யினைக் கண்டேன். தங்கள் சேவையை எப்படி பாராட்டுவது என்றே தெரியவில்லை. தங்கள் சேவை மகத்தானது. புதுமுறை வைத்திய முறையை விட சான்றோர்களால் மிகுந்த கவனத்துடன் பின்பற்றப்பட்ட பழைய மருத்துவ முறையைப் பற்றி எனக்கு அறிய ஆவலாய் உள்ளது.

S. K. S. Perumal, 21, North Okkiliar St Erode-638001.

நான் தங்கள் பத்திரிகையை கடந்த ஆறு மாதங்களாகப் படித்து வருகிறேன். தங்களின் தொகுப்பு மிக அருமையாகவும் இயற்கை மருத்துவத்திற்கு வழிவகுப்பதாயும் உள்ளது. வளர்க தங்கள் பணி!

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும்: வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P. 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர். சென்னை-600017. மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர்:
K பாபு, DME சென்னை-600 080

மூலிகைமணி வாசகர்கட்கு மட்டும்

வேலூர் டாக்டர்

A. R. கண்ணப்பர் அவர்களின்

அரிய மூலிகை தயாரிப்புகள்

1.	மூலிகைக் காய கல்பம் செட் மண்டலம்	140 00
2.	மகா மூலிகை எண்ணெய் செட்	30 00
3.	முசுமுசுக்கை தைலம் 2 oz	5 00
4.	வல்லாரைத் தைலம் 2 oz	5 00
5.	பொன்னாங்கண்ணி 2 oz	5 00
6.	முக்கூட்டு கற்ப மூலிகை தைலம் 2 oz	5 00
7.	நேத்திரப்பூண்டுதைலம்(கண்ணொளிகாக்க)	24 00

பார்சல் செலவு ரூ. 4-00 சேர்த்து மருந்து விலையுடன் M. O அனுப்பினால் பதிவு பார்சல் மூலம் அனுப்பப்படும். நாள்பட்ட நோயாளிகள் நேரில் வந்தால் கைநாடிப் பார்த்து ஆலோசனையும் மூலிகை மருந்து தேர்வும் செய்து தரலாம். *V*. P. P. கிடையாது. நேரிலும், அஞ்சல் வழி ஆலோசனை பேரிலும் இவற்றைப் பெறலாம்.

(பொது விற்பனைக்குக் கிடையாது)

ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M P
7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்,
சென்னை-600017 அஞ்சல் பெட்டி எண் : 1406

மகா மூலிகை எண்ணெய்

(அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை)

டிசம்பர் முதல் தேதியன்று 'மகா மூலிகை எண்ணை' வாங்கிச் சென்று சாப்பிட்டதும் மூன்று மாதங்களாக இருந்துவந்த மேக ரோகம் முற்றிலும் நீங்கிக் குணமாயிற்று என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவிக்கிறேன் நன்றியுடன்.

இப்படிக்கு,
மீனாட்சி சிவா.

மேக நோய், சர்ம நோய், உடம்பில் உள்ள கெட்ட நீர்கள் வெளியேறி
நலம் பெற கண்ணப்பரின் ஆலோசனையின் பேரில்
மகா மூலிகை எண்ணெய் குணம் தர வல்லது.

விலை ரூ. 30 அஞ்சல் செலவு ரூ. 4

மூலிகை மணியின் முகவரிக்கு ரூ. 34 M.O. செய்து பெறலாம்.



"தலைமுறை தோறும் பயன்படும்
ஒப்பற்ற மூலிகை மருத்துவ நூல்கள்"

மூலிகை மணி கண்ணப்பரின்
கீழ்க்கண்ட ஆய்வு நூல்கள்

ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இன்றியமையாது இருக்க வேண்டிய இணையற்ற நூல்கள். பட விளக்கங்களும், பயன் முறைகளும் நிறைந்தவை,

1. நம் நாட்டு மூலிகைகள்
   1 முதல் 7 பாகங்கள் — 1 செட் விலை ரூ. 49
   (ஒவ்வொரு பாகமும் விலை ரூ. 7)
2. நோயும் - மருந்தும்
   4 பாகங்கள் — 1 செட் ரூ. 8
3. பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள் — ரூ. 1
4. ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம் — ரூ. 7
5. அன்றட வாழ்வில் மூலிகைகள் — ரூ. 3

நூலின் விலையை மட்டும் அனுப்புங்கள் எமது அஞ்சல் செலவில் புத்தகங்களை அனுப்புகின்றோம்,

முகவரி: **ஆ. இரா. கண்ணப்பர்** R.M.P.

சென்னை-600017 அஞ்சல் பெட்டி எண்: 1406.



Printed by K. Babu, D.M.E. at Mooligai Mani Press, Madras-600 030
Edited & Published Dr. A. R. Kannappar, R.M.P., 7, Arulambal St., T. Nagar. Madras-600 017.